



GENDER-CENTRU

GHID

**pentru specialiști și specialiste din cadrul
Spațiilor Sigure Mobile și Statice privind
consolidarea capacităților în prevenirea
și combaterea violenței în bază de gen**

EDIȚIE REVIZUITĂ

CHIȘINĂU 2026



GHID

**PENTRU SPECIALIȘTI ȘI SPECIALISTE DIN CADRUL
SPAȚIILOR SIGURE MOBILE ȘI STATICE PRIVIND
CONSOLIDAREA CAPACITĂȚILOR ÎN PREVENIREA
ȘI COMBATEREA VIOLENȚEI ÎN BAZĂ DE GEN**

EDIȚIE REVIZUITĂ

Chișinău 2026

CZU:305:343.54

G 49

Ghidul pentru specialiști și specialiste din cadrul Spațiilor Sigure Mobile și Statice privind consolidarea capacităților în prevenirea și combaterea violenței în bază de gen, este produs de echipa Gender-Centru în cadrul programului „Creșterea protecției, rezilienței și incluziunii sociale a refugiaților din Ucraina și a grupurilor vulnerabile din Republica Moldova prin consolidarea mecanismelor de prevenire și răspuns la violența în bază pe gen, precum și consolidarea sistemelor de protecție socială și sănătate”, susținut de Fondul Națiunilor Unite pentru Populație (UNFPA) în Republica Moldova și finanțat de Guvernul Regatului Unit.

Lucrarea a fost aprobată la ședința Consiliului Facultății Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova din 28.06.2024 (proces verbal nr. 3).

Coordonatoare:

Violeta Terguța, Analistă a programului UNFPA privind VBG

Recenzente:

Maia Șevciuc, Doctor în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova

Valeria Gonciar-Pascaru, Doctor în pedagogie, Universitatea de Stat din Moldova

Autoare/autori:

Valentina Bodrug-Lungu, *Doctor abilitat în pedagogie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova,*

Nina Lozinschi, *Coordonatoare programe Gender-Centru,*

Violeta Terguța, *Analistă a programului UNFPA privind VBG,*

Alexandru Lozinschi, *expert în dezvoltare.*

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Ghid pentru specialiști și specialiste din cadrul spațiilor sigure mobile și statice privind consolidarea capacităților în prevenirea și combaterea violenței în bază de gen / autori: Valentina Bodrug-Lungu, Nina Lozinschi, Violeta Terguța, Alexandru Lozinschi ; **coordonatoare:** Violeta Terguța ; Gender-Centru. – Ed. rev. – Chișinău : [S. n.], 2026 (Artpoligraf). – 155 p. : fot., il. color, tab.

Aut. indicați pe verso p. de tit. – Bibliogr.: p. 147 (23 tit.). – Finanțat de Guvernul Regatului Unit. – [50] ex.

ISBN 978-9975-3711-2-4.

CZU:305:343.54

G 49

Tipărit la tipografia ArtPoligraf SRL

Prezentul ghid este adresat specialiștilor și specialistelor din cadrul Spațiilor Sigure Mobile și Statice în vederea consolidării capacităților acestora în prevenirea și combaterea violenței în bază de gen. Ghidul conține informații și instrumente practice, care pot fi utile tuturor persoanelor care, în contextul crizei umanitare provocate de războiul din Ucraina, se pot confrunța cu mai multe provocări în activitatea lor.

Selectarea și prezentarea informației, precum și opiniile expuse în această publicație aparțin autoarelor/autorilor și nu reflectă obligatoriu viziunea UNFPA.

CUPRINS

INTRODUCERE	5
RECOMANDĂRI PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE	9
TEMA I: STEREOTIPURI ȘI PREJUDECĂȚI DE GEN	13
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE.....	15
Activitatea 1. Avantaje și dezavantaje de a fi băiat/bărbat și de a fi fată/femeie.....	16
Activitatea 2: Eu sunt identic/ă numai cu mine.....	17
Activitatea 3: Situații dificile există și ...le putem rezolva.....	18
Activitatea 4. Genul, sexul, stereotipurile.....	19
TEMA II: EGALITATEA DE GEN ÎN SITUAȚII DE CONFLICT	23
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:.....	25
Activitatea 1. Egalitatea de gen: beneficiul cui?.....	25
Activitatea 2: Analiza SWOT a egalității de gen.....	26
Activitatea 3. Vizualizarea egalității de gen.....	26
Activitatea 4. Femeile și bărbații și securitatea umană.....	27
Mesaje de reținut!.....	28
TEMA III: DISCRIMINAREA ÎN BAZĂ DE GEN	29
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE.....	31
Activitatea 1. Călătoria cu trenul.....	31
Activitatea 2. Tema de reflecție DIVERSITATEA.....	32
Activitatea 3. Suntem cu toții egali, dar unii sunt mai egali decât alții.....	33
Activitatea 4. Discriminarea în bază de gen în viața de zi cu zi.....	35
Activitatea 5. Non Discriminarea.....	39
Mesaje de reținut!.....	40
TEMA IV: HĂRȚUIRE SEXUALĂ VERSUS FLIRT	41
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:.....	43
Activitatea 1. Lucrul cu desenele.....	43
Activitatea 2. Flirt versus hărțuire sexuală.....	43
Activitatea 3. Cum combatem hărțuirea sexuală în școală.....	44
Activitatea 4. Hărțuirea sexuală online.....	45
TEMA V: VIOLENȚA ÎN BAZĂ DE GEN	46
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:.....	47
Activitatea 1. Ce este violența vs non-vioența?.....	47
Activitatea 2. Identificăm manifestarea violenței în bază de gen.....	47
Activitatea 3. Formele violenței în bază de gen.....	50

Activitatea 4. Mituri privind violența în familie	50
Mesaje de reținut!	52
TEMA VI: VIOLENȚA SEXUALĂ, PEAS.....	53
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:	54
Activitatea 1: Vizionarea filmului PSEA-animation	54
Activitatea 2: Violența de-a lungul vieții	54
Activitatea 3. Studii de caz	55
Mesaje de reținut!	56
TEMA VII: CE ESTE CONSIMȚĂMÂNTUL.....	58
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:	59
Activitatea 1. Consimțământul	59
Activitatea 2. Studiul de caz "Luna și Junior"	60
Activitatea 3. Comunicarea: Consimțământ – DA ori NU	62
Mesaje de reținut!	63
TEMA VIII: BAZELE COMUNICĂRII NONVIOLENTE	64
ACTIVITĂȚILE RECOMANDATE:	65
Activitate 1: Triburile	65
Activitatea 2: "Nevoile Umane și rolul acestora în comunicarea nonviolentă"	67
Activitatea 3. Formularea mesajului nonviolente	70
Mesaje de reținut!	71
TEMA IX: DREPTURILE SEXUAL-REPRODUCTIVE	72
Activități recomandate:	73
Activitatea 1. Ce sunt Drepturile sexual-reproductive?	73
Activitatea 2. Identificăm drepturile vs responsabilitățile sexual-reproductive.....	74
Activitatea 3. Igiena intimă. Igiena menstruală.	75
Activitatea 4. Mituri despre sanatatea sexuală	75
Mesaje de reținut!	77
TEMA X: BULLYING ȘI BODY RIGHT	78
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:	79
Activitatea 1. Ce este Bullying-ul?	79
Activitatea 2. "Corpul meu în siguranță"	80
Activitatea 3. Comportament responsabil în mediul online.....	80
Activitatea 4. Siguranța în mediul online.....	81
Mesaje de reținut!	81
Tema XI: Ce reprezintă AUTONOMIA CORPORALĂ?	82
Activități recomandate:	84

Activitatea 1. Ce este autonomia corporală?	84
Activitatea 2. Mituri despre autonomia corporală	85
Activitatea 3. Luarea deciziilor	88
Mesaje de reținut!.....	89
TEMA XII: Autonomia corporală a persoanelor cu dizabilități.....	91
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:	93
Activitatea 1. „Cine decide pentru mine?”	93
Activitatea 2. „Ableismul în practică: mituri, presupuneri și încălcări de drepturi”	94
Activitatea 3. „Ce mă protejează, ce mă expune?”	97
Tema XIII: DECIZII PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ	99
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:	101
Activitatea 1. Scenarii decizionale: decizii și impact	101
Activitatea 2. Povestea fluturelui.	101
Activitatea 3. Eu decid cum să am grijă de mine și ce alegeri fac	102
Activitatea 4. Povestea Fluturelui - o poveste cu morală	104
Activitatea 5. Situații ipotetice	104
Activitatea 6. Decizii informate	106
Mesaje de reținut!.....	107
Tema XIV: STIMA DE SINE ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ	108
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:	111
Activitatea 1. Stima de sine în raport cu sănătatea mintală	111
Activitatea 2. Stima de sine pozitivă versus Stima de sine negativă.	111
Activitatea 3. Cercul Stimei de sine.....	112
Activitatea 4. "Кастрюлька Анатоля"	115
Activitatea 5. Sănătate mintală: Mit/Realitate (Victorină)	116
Mesaje de reținut!.....	117
Tema XV: CONFLICTE INTERPERSONALE	119
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE	120
Activitatea 1. Culoarea conflictelor.....	120
Activitatea 2. Povestea Scufiței Roșii.....	121
Activitatea 3. Ce ai face dacă...?.....	123
Activitatea 4. Nevoi vs abilitățile de viață	123
Activitatea 5. Negocierea conflictelor	125
Mesaje de reținut!.....	125
Tema XVI: SEXUALITATEA PE ÎNȚELES	127
ACTIVITĂȚI RECOMANDATE	128
Activitatea 1. Joc „Punctele de Busolă”	128

Activitatea 2. Reflecție asupra cunoștințelor personale (cu tinerii).....	130
Activitatea 3. Amânarea relațiilor sexuale	132
Activitatea 4. Sexul și deciziile informate	133
Activitatea 5. Consimțământul în practică	134
Activitatea 6. Sexul și deciziile informate	135
Mesaje de reținut!	136
TEMA XVII: SĂNĂTATEA REPRODUCERII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ.....	139
Activitatea 1. Contestează-ți gândurile!	140
Activitatea 2. SSR pe timp de pace vs criză.....	141
Activitatea 3. Cunoștințe și atitudini (Victorină)	142
Activitatea 4. Întrebări și răspunsuri despre SDSR.....	144
Mesaje de reținut!	146
BIBLIOGRAFIE	147
ANEXA 1. LISTA SERVICIILOR RELEVANTE	148
ANEXA 2. IMAGINI DISCRIMINAREA ÎN BAZĂ DE GEN.....	151
ANEXA 3. MITURILE PRIVIND VIOLENȚA ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN.....	152
ANEXA 4. INTEGRAREA SUPRAVIEȚUITOARELOR VIOLENȚEI ÎN ACTIVITĂȚILE SPAȚIILOR SIGURE PENTRU FEMEI ȘI FETE	153

INTRODUCERE

Studiile demonstrează că crizele umanitare afectează întreaga populație, dar în mod diferit femeile/ fetele comparativ cu bărbații și băieții (CEDAW/C/GC/37, 2018). Vulnerabilitatea este adesea exacerbată de alți factori precum vârsta, dizabilitatea, starea civilă, statutul economic, naționalitatea sau religia, locul de reședință etc.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, prevalența tulburărilor mintale în rândul persoanelor afectate de conflict la un moment dat este estimată la 13% pentru tulburarea depresivă ușoară, tulburările de anxietate și de stres post-traumatic și la 4% pentru astfel de tulburări moderate. Rata estimată a tulburărilor severe (de exemplu, schizofrenie, tulburare bipolară, tulburare depresivă majoră, tulburare de anxietate severă și tulburare severă de stres post-traumatic) este de 5%. Se estimează că 1 din 11 persoane (9%) care trăiesc într-o zonă afectată de conflict în ultimii 10 ani au o boală mintală moderată sau severă (OMS, 2022).

Totodată, conflictele exacerbează inegalitățile de gen existente, expunând femeile la un risc crescut de diferite forme de violență în bază de gen (CEDAW/C/GC/30, 2013).

Războiul în Ucraina, declanșat de Rusia în februarie 2022, a generat o criză umanitară puternică în întreaga regiune. Republica Moldova, aflându-se la hotar direct de vecinătate, a oferit suport emergent persoanelor refugiate din Ucraina.

Crearea de Spații sigure pentru femei și fete a apărut ca o strategie cheie pentru protecția și împuternicirea femeilor și fetelor afectate de războiul din Ucraina.

Spațiile sigure au scop să asigure respectarea siguranței fizice și emoționale a femeilor și fetelor, beneficiarele fiind sprijinite să caute, împărtășească și obțină informații, servicii, să se exprime, să-și îmbunătățească starea psihologică, să-și realizeze pe deplin drepturile. Este un spațiu în care femeile și fetele, fiind beneficiarii vizați, se simt confortabil și se bucură de libertatea de a se exprima fără teamă de stigme și prejudecăți, fără discriminare și violență.

Obiectivele cheie ale spațiilor sigure sunt de a oferi o zonă în care femeile și fetele pot:

- Socializa și reconstrui rețelele lor sociale;
- Primi sprijin social;
- Dobândiți abilități relevante din punct de vedere contextual;
- Accesa servicii multisectoriale de răspuns la VBG sigure și nestigmatizante (psihosociale, juridice, medicale);
- Primiți informații despre probleme legate de drepturile femeilor, sănătate și servicii.

Toate activitățile și serviciile care sunt realizate în cadrul Spațiilor Sigure sunt conceptualizate în consultare cu femeile și fetele, astfel încât acestea să răspundă nevoilor lor și să fie adecvate contextului și vârstei. Activitățile sunt adaptate la interesele femeilor și fetelor și la capacitatea de intervenție.

Activitatea de informare și conștientizare este una din activitățile de bază realizate în Spațiile Sigure.

Prezentul ”Ghid pentru specialiști și specialiste din cadrul Spațiilor Sigure Mobile și Statice privind consolidarea capacităților în prevenirea și combaterea violenței în bază de gen” conține propuneri de activități, focusându-se pe 10 tematici și are scopul de a oferi suport persoanelor care realizează sesiunile de informare. Selectarea subiectelor a fost realizată împreună cu beneficiarele și personalul Spațiilor Sigure. Subiectele includ informații despre formele de violență, serviciile disponibile și despre cum pot fi accesate; sănătatea sexuală și reproductivă; drepturile femeilor; strategii de coping pozitive; abilități de viață; promovarea igienei; strategii de identificare și reducere a riscurilor.

Literatura și alte surse recomandate sunt menite să ajute la fortificarea cunoștințelor și abilităților despre cum să acționezi mai bine în situații dificile și cum să ajuți mai eficient beneficiarii/beneficiarele. Utilă în acest sens este și lista de servicii unde pot fi referite persoanele care au nevoie de sprijin / asistență / ajutor.

”Ghidul pentru specialiști și specialiste din cadrul Spațiilor Sigure Mobile și Statice privind consolidarea capacităților în prevenirea și combaterea violenței în bază de gen” poate contribui și la dezvoltarea și îmbunătățirea competențelor psihologice, pedagogice și sociale ale studenților ciclului II (masterat) la specializarea: Consiliere privind probleme de familie, în cadrul următoarelor cursuri academice: Psihopedagogia comportamentului deviant, Modalități de rezolvare a conflictelor în familie, Psihoterapii de familie, Violența domestică și altele.

„Ghidul pentru specialiști și specialiste din cadrul Spațiilor Sigure Mobile și Statice privind consolidarea capacităților în prevenirea și combaterea violenței în bază de gen” este produs de echipa Gender-Centru în cadrul programului „Creșterea protecției, rezilienței și incluziunii sociale a refugiaților din Ucraina și a grupurilor vulnerabile din Republica Moldova prin consolidarea mecanismelor de prevenire și răspuns la violența în bază pe gen, precum și consolidarea sistemelor de protecție socială și sănătate”, susținut de Fondul Națiunilor Unite pentru Populație (UNFPA) în Republica Moldova și finanțat de Guvernul Regatului Unit.

MULȚUMIRI

Echipa de autoare și autori exprimă sincere mulțumiri tuturor colegelor și colegilor, care și-au adus contribuția la elaborarea și validarea „Ghidului pentru specialiști și specialiste din cadrul Spațiilor Sigure Mobile și Statice privind consolidarea capacităților în prevenirea și combaterea violenței în bază de gen”.

Aprecieri speciale pentru:

- Natalia Grîu, expertă în educație, consultantă UNFPA pe componenta YOUTH/GBV;
- Reprezentanții/reprezentantele organizațiilor parteneri în proiect Home Care, Artemida, IFIS, Gender-Centru.



RECOMANDĂRI PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

CREAREA UNUI MEDIU SIGUR¹

În cadrul programelor transformative din punct de vedere al dimensiunii de gen se abordează subiecte complexe și nuanțate. Facilitatorilor/facilitatoarelor le-ar putea fi dificil să redea concepte complicate într-un limbaj mai simplu pentru participanți/participante sau s-ar putea simți inconfortabil să vorbească despre anumite subiecte. Unii facilitatori/unele facilitatoare și-ar putea dori să dea senzația de progres și să forțeze neintenționat participanții/participantele spre răspunsuri „corecte”, fără să se concentreze pe reflecție critică și dialog. Le poate fi, de asemenea, dificil să dirijeze discuțiile și să controleze dinamica grupului din diferite motive, cum ar fi prezența unor participanți/participante mai insistenți/insistente, care domină grupul și se comportă ca niște „gardieni” care reprimă discuțiile sau prezența unor participanți/participante care nu doresc să împărtășească propria experiență. Scopul îndrumărilor de mai jos este de a ajuta facilitatorii/facilitatoarele să navigheze prin complexitatea programelor axate pe transformarea atitudinilor față de gen, înțelegând, totodată, că schimbarea normelor este un proces lent, care necesită răbdare și flexibilitate.

ASUMĂ-ȚI ROLUL DE FACILITATOR/FACILITATOARE, NU DE ÎNVĂȚĂTOR/ ÎNVĂȚĂTOARE

În mod tradițional, persoana care prezintă un subiect este considerată o expertă/un expert care, se presupune, are toate răspunsurile. O persoană ce facilitează nu trebuie să aibă toate răspunsurile. În schimb, aceasta creează un spațiu deschis și sigur pentru a facilita dialogul și reflectarea critică. Adresați întrebări cu ajutorul cărora să înțelegeți mai bine mediul din care provin participanții/participantele și îndrumați-i la reflecții de grup pentru a analiza critic normele dăunătoare din domeniul masculinității și al îngrijirii. Nu vă asumați rolul de experți/experte în egalitatea de gen și nu trebuie să aveți toate răspunsurile. Rolul dvs. este, mai degrabă, de a crea un mediu deschis și respectuos în care persoanele să se poată simți confortabil, împărtășind și învățând unii de la alții într-un spațiu sigur. Așadar, evitați atitudinile moralizatoare și autoritare. Să nu impuneți niciodată grupului sentimentele sau opiniile dvs. Fiți mereu atenți la limbajul pe care îl folosiți și la mesajele pe care le transmiteți. Analizați-vă propriile opinii, presupuneri și prejudecăți și evitați exprimarea lor în grup. Este bine să știți dacă persoanele din anumite medii sociale, culturale sau religioase declanșează anumite emoții în dvs., fie ele pozitive sau negative, care vă pot afecta propria contribuție la activitățile grupului. Fiți prietenos/prietenoasă și creați relații cu toate persoanele prezente la activități.

ADRESEAZĂ ÎNTREBĂRI CARE ÎNCURAJEAZĂ DIALOGUL

Priviți grupul ca pe un proces. Puneți „întrebări de proces”: întrebări care îi fac pe participanți/participante să se gândească mai mult, la care nu se poate răspunde cu „da” sau „nu” și care sunt nepărtinitoare. Întrebați „Când?”, „Unde?”, „Ce?”, „Cum?”, „Care?”, „De ce?”

De exemplu: „La ce vă gândeați atunci când s-a întâmplat aceasta? De ce credeți că este așa?”

N.B. Nu încărcați întrebările cu propriile sentimente și valori, ci îndrumați participanții spre identificarea problemelor și soluțiilor.

¹ Puțin modificat, preluat de la Promundo-US și Centrul Medical al Universității din Pittsburgh (2018). Manhood 2.0: A Curriculum Promoting a Gender-Equitable Future of Manhood [Masculinitatea 2.0: un curriculum de promovare a unui viitor al masculinității, echitabil din punct de vedere al genului]. Washington, DC și Pittsburgh: Promundo-US și Universitatea din Pittsburgh, și Promundo, CulturaSalud, and REDMAS (2013). Program P – A Manual for Engaging Men in Fatherhood, Caregiving, Maternal and Child Health [Programul P – Un manual pentru implicarea bărbaților în paternitate, îngrijire și în sănătatea mamei și a copilului]. Promundo: Rio de Janeiro, Brazilia și Washington, D.C. SUA.

REAMINTEȘTE-LE PARTICIPANȚILOR/TELOR DESPRE REGULILE DE GRUP CONVENITE

Invitați participanții/participantele să convină asupra unui set de reguli și reamintiți-le regulile pe parcursul sesiunilor. Regulile importante se referă la:

- ascultare;
- demonstrarea respectului față de ceilalți (de exemplu, a nu vorbi atunci când alții vorbesc, a nu face comentarii grosolane sau a nu vorbi la telefon);
- respectarea confidențialității și participare.

NU JUDECA

Amintiți-vă că aveți rolul de a facilita discuțiile și reflecția. Nu aveți rolul de a învăța sau pedepsi pe cineva. Fiți prietenos/prietenoasă și creați relații cu grupul. Conștientizați-vă poziția dvs. de putere – evitați atitudinile moralizatoare și autoritare. Să nu impuneți niciodată grupului sentimentele sau opiniile dvs.

PROMOVEAZĂ INCLUZIUNEA

Asigurați-vă că toate persoanele au posibilitatea de a se exprima. Aveți grijă să nu lăsați o persoană să domine conversația sau să facă alte persoane să simtă că nu își pot exprima opiniile. Încurajați persoanele prezente să-și împărtășească experiențele și să învețe să-și dea seama când alte persoane vor să vorbească, dar pot fi prea timide pentru a spune ceva, dacă nu sunt invitate să o facă. Dacă o persoană începe să acapareze spațiul povestind ceva prea mult timp, prindeți un moment oportun pentru a spune cu amabilitate: „Se pare că aveți o mulțime de experiențe valoroase de împărtășit cu grupul! Minunat! Mai este cineva care a avut experiențe similare sau diferite și pe care și-ar dori să le împărtășească cu noi?”

ABORDEAZĂ PREOCUPĂRILE PERSOANELOR PREZENTE LA ACTIVITATE

Activitățile de grup pot servi drept o ocazie importantă datorită căreia persoanele prezente ar putea primi ajutor și sfaturi. În calitate de facilitator/facilitatoare, este important să recunoașteți preocupările lor, dar puteți, de asemenea, să implicați grupul mai mare în propunerea soluțiilor. Ați putea adresa următoarele întrebări grupului: „Cum credeți că ar putea fi rezolvată această problemă?” sau „S-a confruntat cineva cu o situație similară? Ce ați făcut?”.

FIȚI INFORMAT/Ă ȘI RECOMANDĂ ANUMITE SERVICII

Pentru unele probleme cu care se confruntă persoanele prezente la activități, ar putea fi necesar sprijin din afara grupului. De asemenea, unele persoane ar putea prefera să discute un anumit subiect, să obțină anumite informații sau să caute sprijin în afara grupului sau ar putea avea nevoie de servicii specializate. În calitate de facilitator/facilitatoare, ar trebui să cunoașteți ce servicii ați putea recomanda acestora atunci când este necesar, cum ar fi atunci când o persoană dezvăluie sau împărtășește că este supusă violenței din partea partenerului intim sau că are probleme de sănătate mintală, cum ar fi depresia sau o stare de anxietate intensă. Dacă nu știți cum să vă descurcați cu o anumită problemă, ar trebui să contactați supervisorul/supervizoarea echipei dvs. Informați întotdeauna persoana despre posibilitatea de a apela la prestatori/prestatoare de servicii specializate în sănătate, cu specializare în domeniul violenței în bază de gen (asistență medicală, psihologică, consiliere juridică sau servicii de protecție a copilului) sau la specialiști/specialiste în sănătate mintală, la disponibilitate. Obțineți informațiile de contact referitor la serviciile disponibile în domeniul sănătății mintale și VBG din regiunea dvs. și oferiți aceste informații într-un mod lipsit de obligativitate, astfel încât să se evite punerea persoanei în pericol (de exemplu, puteți transmite prestatorului/prestatoarei de servicii numele și informațiile de contact ale persoanei care și-a exprimat interesul față de serviciile respective).

GESTIONEAZĂ CONFLICTELE CU RESPECT

Dacă apare un conflict în grup sau dacă o persoană exprimă o opinie discriminatorie, reamintiți-le regulile de grup convenite. Încurajați celelalte persoane din grup să contribuie la atenuarea situației. Întrebați ce părere au despre întrebarea abordată sau care ar fi o posibilă soluție. Când este necesar, puteți răspunde scurt la întrebări și exclude informațiile greșite.

APRECIAZĂ ONESTITATEA ȘI DESCHIDEREA

Încurajați persoanele prezente la discuții să fie sincere și deschise. Ele nu ar trebui să se teamă să discute despre probleme delicate de frica ridiculizării de alte persoane din grup. Mulțumiți grupului pentru că au împărtășit experiențele lor personale. Nu impuneți pe nimeni să participe la activități. În schimb, încercați să creați un mediu în care toate persoanele să se simtă confortabil.

FII RESPECTUOS/RESPECTUOASĂ PRIN PREZENȚĂ ȘI ASPECT

Asigurați-vă că sunteți cât mai respectuos/respectuoasă prin aspectul și manierele dvs. verbale și nonverbale. Se are în vedere cum vă îmbrăcați (evitați hainele care distrag atenția) și cum vă adresați grupului (străduiți-vă să țineți minte numele persoanelor prezente; un joc simplu de memorare a numelor v-ar putea ajuta).

POVESTIREA EXPERIENȚELOR PERSONALE ESTE O ALEGERE A FIECĂREI PERSOANE

Nu este neapărat ca persoanele prezente să povestească o situație dificilă sau personală, dacă decid să nu o facă. Deși toate discuțiile sunt confidențiale, nu toate experiențele trebuie împărtășite, mai ales, dacă participanților/participantelor le este dificil să vorbească.

AI GRIJĂ LA SUBIECTELE CARE POT PROVOCA RE-TRAUMATIZAREA

Având în vedere caracterul delicat al unora dintre probleme, este posibil ca unele persoane să relateze experiențe personale de traumă sau abuz sexual. Este important ca la începutul fiecărei sesiuni să menționați că oricine poate părăsi sesiunea, dacă se simte inconfortabil. Nimeni nu este obligat/ă să povestească ceva delicat. Această informație trebuie repetată și înainte de activitățile deosebit de delicate. De asemenea, este util să menționați faptul că nimeni nu este obligat să povestească detalii personale care nu le dorește dezvăluite în afara grupului.

PREGĂTEȘTE-TE DIN TIMP PENTRU DISCUȚII DESPRE PROBLEME SENSIBILE ȘI DIFICILE

Este important să vă simțiți confortabil vorbind despre probleme delicate și personale. Din acest motiv, se recomandă să faceți exerciții de auto reflecție înainte de fiecare activitate pentru a vă asigura că sunteți pregătiți și vă simțiți confortabil să discutați despre subiectele cheie. Pe lângă disconfort, unele activități pot avea un impact emoțional puternic asupra grupului și a facilitatorilor/facilitatoarelor, deoarece persoanele își pot aminti experiențe de violență sau alte evenimente traumatizante ale vieții lor. Așadar, este important să oferiți sprijin emoțional în acest proces. În general, aceasta se poate face ascultând respectuos persoanele, fără a le judeca sau a exercita asupra lor oarecare presiune. În cazul celor care împărtășesc experiențe traumatizante sau dificile, subliniază faptul că au reușit să meargă înainte și să-și continue viața în pofida adversităților cu care s-au confruntat. Dacă o persoană începe să aibă o criză emoțională și să plângă în fața grupului, normalizați experiența oferindu-i posibilitatea de a-și exprima acea emoție. Ați putea spune „Vă mulțumim că ați avut curaj și încredere în noi, împărtășind această experiență. Am certitudinea că mai multe persoane au avut experiențe similare cu ale dvs.” Alte persoane din grup ar putea dori, de asemenea, să consoleze acea persoană, așadar încurajați-le să o facă, dacă este un moment oportun. Deseori, astfel de momente contribuie la formarea unor legături mai puternice între membrii /membrele grupului. Pe lângă aceasta, informații persoanele

prezente la discuții că puteți purta, la cerere, o conversație separată cu orice persoană din grup care solicită acest lucru și propuneți asistență mai personalizată, orientându-i pe cei care ar putea avea nevoie de aceasta, spre consiliere sau terapie profesionistă. Recomandați tuturor să aibă grijă de sine (mai ales, imediat după sesiune), să se odihnească, să bea suficientă apă.

PREGĂTEȘTE SALA PENTRU ACTIVITATE

Activitățile ar trebui să aibă loc într-un mediu sigur și plăcut, cu puțini factori de distragere a atenției, unde participanții/participantele să se poată deplasa liber, bucurându-se, totodată, de intimitate. Alegeți un spațiu pe unde trece puțină lume sau deloc. Se recomandă ca în timpul sesiunilor să li se ofere participanților/participanțelor gustări și să se facă unele exerciții fizice și mișcare. Băuturile și gustările sunt, de regulă, foarte apreciate și contribuie la a-i determina să participe în continuare la activitățile grupului.

NOTIȚE PENTRU FACILITATORI/FACILITATOARE

În orice grup, prima provocare este stabilirea unui cadru sigur, astfel încât participanții/participantele să simtă că pot să își împărtășească sentimentele și experiențele în mod confidențial. Dacă încă de la început se creează un cadru confidențial, mediul este mult mai ușor de controlat, deoarece grupul se poate autoorganiza.

De asemenea, facilitatorul/facilitatoarea are rolul de moderator/moderatoare și trebuie să ajute grupul să se concentreze, dacă participanții/participantele deviază de la regulile prestabilite.

Cazurile tipice în care trebuie să interveniți sau să preluați controlul sunt următoarele:

- atunci când un participant/participantă agresează verbal un alt participant/ o altă participantă,
- atunci când cineva interpretează experiența unui participant/unei participante sau
- atunci când cineva întrerupe o persoană și „fură” din timpul altor participanți/participante.
- dacă sunt exprimate opinii sexiste sau anumite valori ale sesiunii sunt respinse (a se vedea „Valorile grupului”). În acest caz, puteți întreba membrii/membrele grupului ce cred despre comentariile celorlalți sau ce ar crede partenerii/partenererele acestora despre opiniile expuse. Rugați alți participanți/alte participante să analizeze aceste păreri într-o manieră care să ofere sprijin, fără a confrunta persoana care le-a exprimat.

Experiența participanților/participanțelor este materia primă a oricărui proces de învățare în grup. Este mai probabil ca persoanele să își schimbe atitudinile și comportamentele atunci când împărtășesc și analizează experiențele proprii și cele ale altor persoane, decât atunci când, pur și simplu, asimilează niște informații.

Recomandăm ca sesiunea să fie realizată cu cel mult 20 de participanți/participante, deoarece devine dificil de menținut o atmosferă corespunzătoare, în care persoanele să aibă posibilitatea să își împărtășească experiența.

TEMA I: STEREOTIPURI ȘI PREJUDECĂȚI DE GEN

Scopul: Înțelegerea stereotipurilor și prejudecăților de gen, cunoașterea diferențelor dintre sexe și minimalizarea stereotipurilor.

Obiectivele: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să explice ce sunt stereotipurile de gen și care ar putea fi impactul acestora;
- să identifice comportamentele și caracteristicile care sunt definite ca masculine, feminine;
- să definească comportamente ca fiind specifice unui sex sau altul și impactul acestora în raport cu strategiile de viață;
- să propună acțiuni care ar contribui la diminuarea consecințelor stereotipurilor de gen, la reducerea violenței

Suport informațional

Sexul este un construct biologic. Sexul se referă la diferențele biologice și fiziologice care definesc o persoană ca femeie sau ca bărbat, cum ar fi: organele de reproducere interne și externe, hormonii și cromozomii. Diferențele fiziologice dintre bărbați și femei sunt universale și, de obicei, determinate la naștere.

Genul este un construct socio-cultural. Gender/Gen se referă la caracteristicile femeilor și bărbaților construite social, exprimate prin rolurile și responsabilitățile socioculturale ale femeilor și bărbaților într-o societate concretă. Acest comportament educat definește genul și determină rolul acestuia.

Astfel, cu sexul te naști – genul se învață; rolurile, responsabilitățile și oportunitățile fiind dictate de societate și care se pot schimba în timp și spațiu.

Credințele și convingerile despre ce înseamnă să fii femeie și ce înseamnă să fii bărbat ne sunt transmise de cei din jurul nostru de foarte timpuriu, din copilăria mică. Ideile preconceptuate potrivit cărora femeile și bărbații au caracteristici și roluri determinate și limitate în funcție de gen reprezintă stereotipuri de gen. O parte importantă a acestor stereotipuri se formează prin intermediul socializării.

În copilărie și în perioada adolescenței copiii primesc informații despre feminitate și masculinitate de la familie, școală, prieteni, vecini, din cărți și desene animate, de la televizor, de pe internet, din versurile cântecelor, din povești, prin intermediul jucăriilor, din culorile hainelor pe care le poartă, etc. Mesajele pe care noi le transmitem copiilor verbal și nonverbal, conștient sau inconștient, contribuie la propria lor construcție internă despre ce înseamnă să fii fată, să fii femeie, să fii băiat sau să fii bărbat.

Este important să fim conștienți de modul în care răspundem copiilor la întrebări, de modul în care îi privim, de modul în care îi încurajăm în anumite comportamente și atitudini și îi descurajăm în altele.

Deseori, părinții tratează fetele și băieții în mod diferit încă de la naștere, uneori fără să-și dea seama (prin alegerea culorii hainelor, decorarea camerei), apoi alegerea jucăriilor diferite

pentru fete-băieți (păpuși vs mașinuțe), încurajarea participării copiilor la diferite jocuri și activități.

Comportamentul fetelor și băieților este determinat în mare măsură de rolurile de gen, care se formează din copilăria timpurie. Formarea identității de gen începe la vârsta timpurie și se manifestă prin sentimentul de apartenență de gen la băieți sau fete. Conform studiilor, identitatea de sex se formează de la vârsta de 2-3 ani, prin explorarea aspectelor biologice. Deja la vârsta de trei ani, băieții preferă să se joace cu alți băieți, iar fetele – cu fete. La vârstă mică, o bună parte din copii (și băieți, și fete) pot fi respinși de semenii.

La vârsta de 7-9 ani începe formarea identității de gen a fetelor și băieților, determinată de factori sociali, prin explorarea rolurilor de gen. Dar la vârsta adolescenței timpurii, imaginea/popularitatea băieților printre semenii începe să fie determinată de forța lor fizică, de agresivitate, de cât de „tare” („cool”) este. Dominarea fizică este o formă deosebită a relațiilor normative în mediul băieților. În medie, la vârsta adolescenței, atenția fetelor este cel mai mult atrasă anume de tinerii dezvoltați fizic, care se comportă provocator. Aceștia experimentează mai devreme comunicarea și prietenia, relații sexuale cu fetele. Astfel, comportamentul agresiv/demonstrativ al băieților într-o măsură oarecare este stimulat de așteptările sociale ale semenilor.

Consolidarea acestei atitudini la nivel de comportament în clasele mai mari poate duce la atitudini discriminatorii în bază de gen a fetelor și, drept urmare, poate provoca violență sexuală. În condițiile, când comportamentul abuziv al unui tânăr primește aprobare socială prin imaginea „bărbatului adevărat”, crește riscul ca, pe viitor, acest tânăr să întâmpine dificultăți în stabilirea cu fetele a unor relații în bază de parteneriat constructiv, iar conflictele apărute (de exemplu, în familie/cuplu) să le rezolve cu ajutorul forței.

Mai mulți specialiști indică că atitudinea față de identitatea de gen, reală sau presupusă, stă la baza multor cazuri de intimidare sistematică, hărțuire regulată și de lungă durată a adolescenților. În acest sens, constatăm că fetele deseori se confruntă cu astfel de situații atunci când aspectul lor exterior și comportamentul nu se încadrează în reprezentările „tradiționale” despre feminitate.

La fel, și băieții pot deveni victime ale luării în derâdere, poreclirii, abuzului fizic și sexual, în special cei mai firavi din punct de vedere fizic, comportamentul cărora nu corespunde reprezentărilor răspândite despre cum trebuie să fie un „bărbat adevărat”.

Astfel, stereotipurile de gen pot limita dezvoltarea talentelor naturale și a capacităților fetelor și băieților, femeilor și bărbaților, precum și experiențele acestora și oportunitățile lor în viață în general. Stereotipurile despre femei și bărbați sunt atât cauza, cât și consecința unor atitudini, valori, norme și prejudecăți adânc înrădăcinate împotriva femeilor, dar și a bărbaților. Acestea se folosesc pentru a justifica și a menține relațiile istorice de putere ale bărbaților asupra femeilor, precum și atitudinile sexiste care împiedică promovarea femeilor.

Exemple de caractici ce țin de sex	Exemple de caracteristici de gen
<ul style="list-style-type: none">Femeile pot avea menstruație în timp ce bărbații nu pot.Bărbații au testicule, în timp ce femeile nu.	<ul style="list-style-type: none">În majoritatea țărilor, femeile câștigă semnificativ mai puțin decât bărbații.În unele țări, industria tutunului produc ambalaje ”feminizate” pentru

<ul style="list-style-type: none"> • Femeile au sâinii dezvoltăți, sunt capabile să alăpteze în timp ce bărbații nu au. • Bărbații au, în general, oase mai mari decât femeile. 	<p>țigări (pachete mici „poșetă” care seamănă cu trusa cosmetică și evocă suplețea, utilizarea culorilor „feminine”, precum rozul).</p> <ul style="list-style-type: none"> • În majoritatea țărilor lumii, femeile fac mai multe treburi casnice decât bărbații.
---	---

Surse relevante:

- BODRUG-LUNGU, V., GANEA E. *Valorificarea dimensiunii de gen în educație. Ghid metodologic.* / Comisia Națională a Republicii Moldova pentru UNESCO. – Chișinău: Stratum Plus, 2021. 160p.
- **Video Egalitatea de gen, pe înțelesul tuturor.** UN Women.
- **Educație pentru democrație. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3: Diversitate și pluralism**

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE

Pentru sesiunea informațională, facilitatorul/facilitatoarea poate selecta una din cele 4 activități propuse, sau poate combina anumite elemente. Este important ca pe final de sesiune să fie atinse obiectivele propuse.

Fiecare sesiune începe cu un CUVÂNT DE BUN VENIT ȘI ASIGURAREA STĂRII DE BINE A PARTICIPANȚILOR/ PARTICIPANTELOR.

- Salutați participanții/participantele și urați-le ”bun venit” la sesiune.
- Rugați participanții/ participantele să se prezinte. Puteți utiliza o activitate din anexa 1, ”Spargem gheața”.
- De asemenea, formulați împreună reguli de bază, pentru o comunicare respectuoasă: de exemplu: vorbim pe rând, nu criticăm, acceptăm toate ideile, punem telefonul pe silențios.
- Prezentați obiectivele ședinței

OBIECTIVELE:

- Discutarea diferenței dintre „sex” și „gen” .
- Recunoașterea rolurilor stereotipice de gen
- Reflectarea asupra modului în care așteptările societății influențează viețile și relațiile bărbaților și ale femeilor, precum și a felului în care aceștia interacționează și își cresc copiii
- Încurajarea promovării egalității între genuri.

METODE: lucrul în grup, studiul de caz, discuțiile ghidate în grupul mare.

TIMP RECOMANDAT: 1,5 ore

MATERIALE NECESARE: Flipchart sau tablă albă, Markere

PREGĂTIRE: Citiți, în prealabil, compartimentul „Notițe pentru facilitatori/facilitatoare” și Caseta informațională pentru această sesiune. Pentru această sesiune nu sunt necesare materiale distributive.

SCOPURILE ACTIVITĂȚILOR: Va ajuta la clarificarea diferențelor și a percepțiilor legate de ce înseamnă să fii femeie/fete și ce implică să fii bărbat/băiat, ajută la cunoașterea diferențelor dintre sexe și minimalizarea stereotipiilor, care ar putea avea ca și consecință violența în bază de gen; ajută la înțelegerea faptului că fiecare persoană, fată, băiat, femeie, bărbat trebuie să aibă posibilitatea de a alege ce vrea să facă, alegerile nefiind dictate de stereotipuri.

PARTICIPANȚI/PARTICIPANTE: Această activitate poate fi realizată cu un grup mixt de participanți sau cu un grup de același sex. Activitățile pot fi realizate atât în grupuri de adulți, cât și în grupuri de tineri.

SUGESTIE PENTRU O ACTIVITATE DE SPARGERE A GHEȚII

Formați un cerc și dacă este posibil, participanții stau în picioare.

Explicați că în mod spontan, unul câte unul, participanții se pot deplasa în centrul cercului punând întrebarea „Cine ca mine...?”

Întrebarea va fi completată cu un detaliu despre situația lor familială sau despre experiența de maternitate/paternitate, de exemplu, „Cine ca mine are gemeni?” sau „Cine ca mine este părinte, pentru prima dată?” ”Cine ca mine iubește să crească flori? Cine ca mine iubește să șofeze? etc”

În aceste exemple, toți participanții/-le care au și gemeni sau sunt părinți pentru prima dată sau le place să șofeze s-ar alătura persoanei din centrul cercului.

În calitate de facilitator/facilitatoare, începeți activitatea din centrul cercului punând o întrebare: „Cine ca mine ...?”

Apoi, încurajează-i pe ceilalți să se deplaseze în centru și să-și pună propriile întrebări: „Cine ca mine ...”

Activitatea 1. Avantaje și dezavantaje de a fi băiat/bărbat și de a fi fată/femeie

Timp: 40 min

Materiale necesare: foi de hârtie A4, markere

Pași:

1. Împărțim participanții/tele în grupuri mini (4-6 persoane)
2. Fiecare grup prin brainstorming răspunde la următoarele întrebări:
 - Avantajele de a fi femeie
 - Dezavantajele de a fi femeie
 - Avantajele de a fi bărbat
 - Dezavantajele de a fi bărbat
3. Discutați rezultatele în grupul mare
Întrebări de referință:
 - Există diferențe între sexe? Dacă da, care sunt? De ce există aceste diferențe?

- Care sunt avantajele/dezavantajele femeilor comparativ cu bărbații (în plan biologic, personal, familial, profesional)? Este mai ușor/mai greu să fii femeie comparativ cu bărbatul?
 - Care sunt avantajele/dezavantajele bărbaților comparativ cu femeile (în plan biologic, personal, familial, profesional)?
4. *Reflecții și concluzii:*
- ✓ Și bărbații și femeile se pot confrunta cu situații de avantaje și dezavantaje.
 - ✓ Diferențele sunt legate de specificul biologic, dar și interpretările sociale.
 - ✓ Avantajele femeilor pot fi vs dezavantajele bărbaților și viceversa.
 - ✓ Cunoscând aspectele legate de avantajele/dezavantajele femeilor și bărbaților – putem ajusta acțiunile/proiectele în dependență de necesitățile de gen, prevenind discriminările.

Activitatea 2: Eu sunt identic/ă numai cu mine

Timp: 50 minute

Materiale necesare: foi de hârtie A4, fișe de lucru, markere

Pași:

1. Afișează planșa ce delimitează trăsături, roluri, caracteristici fizice și abilități cognitive specifice femeilor și bărbaților
2. Participanților li se cere să noteze individual pe o coală
 - 2 lucruri considerate tipice pentru genul lor pe care nu suportă să le facă;
 - 2 lucruri considerate tipice pentru genul lor pe care le fac cu plăcere;
 - 2 lucruri considerate nontradiționale pe care ar dori să le facă;
 - 2 lucruri considerate nontradiționale pe care le fac cu plăcere;
3. După 10 minute, participanții/tele expun exemplele pe care le-au notat pe fișa de lucru, participanții/tele dezbat, discută gradul de adecvare al exemplelor date, vor fi susținute/combătute cu argumente pro/contra.

NOTE pentru facilitator/facilitatoare

E important de selectat câteva stereotipuri menționate cel mai frecvent de grup:

băieți/bărbați	fete/femei
Caracteristici: Curios, deștept, gălăgios, aventuros, agresiv, ambițios, cu părul scurt Activități: Le place sportul, se bat, merg la muncă, iau inițiativă, conduc camioane	Caracteristici: Politicoase, sensibile, liniștite, timide, ascultătoare, poartă rochii, cu părul lung Activități: Stau acasă, se ocupă cu menajul, plâng repede, bârfesc, le plac hainele frumoase, le e frică de șerpi

Aceste stereotipuri sunt idei preconcepute potrivit cărora femeile și bărbații au caracteristici și roluri determinate și limitate în funcție de gen.

Stereotipurile de gen pot limita dezvoltarea talentelor naturale și a capacităților fetelor și băieților, femeilor și bărbaților, precum și experiențele lor educaționale și profesionale și oportunităților lor în viață în general.

Acestea se folosesc pentru a justifica și a menține relațiile istorice de putere ale bărbaților asupra femeilor, precum și atitudinile sexiste care împiedică promovarea femeilor.

IMPORTANT: Este important ca discuția să fie dusă în direcția libertății de a alege - fiecare persoană, fată, băiat, femeie, bărbat trebuie să aibă posibilitatea de a alege ce vrea să facă - să

aibă grijă de casă sau să facă știință, să fie bucătăreasă sau să fie ingineră - să aibă posibilitate să facă orice alegere, fără a fi presată de stereotipuri și fără a fi afectată de violență, dacă face o anumită alegere.

N.B. de multe ori discuțiile despre egalitate duc în direcția că se vrea o schimbare de roluri între femei și bărbați - probabil facilitatorii/facilitatoarele ar putea avea această întrebare din partea unor participanți/participante. De fapt ideea este despre libertatea alegerii, persoanele fiind informate despre oportunități.

Exemple de întrebări de debriefare:

Facilitatorul/facilitatoarea explică faptul că aceste atribute, menționate de participanți, sunt niște etichete pe care le punem femeilor sau bărbaților, consecința unor atitudini, valori, norme și prejudecăți adânc înrădăcinate împotriva femeilor, și se numesc stereotipuri.

În continuare, discutați cu participanții și participantele în baza următoarelor întrebări:

- Ați auzit vreodată „etichete”, stereotipuri la adresa voastră?
- Cum v-ați simțit când ați auzit aceste lucruri?

Facilitatorul/facilitatoarea notează pe tablă/flipchart sentimentele descrise de participanți, participante

- De ce credeți că oamenii dau aprecieri?
- Ce efecte pot avea aceste „etichete” în relațiile dintre femei și bărbați?
- La ce concluzii ați ajuns, completând informația pe flipchart?
- Cum a fost acest proces?
- Cunoașteți diferențe între femei/bărbați, care există și în alte culturi?
- Ce am putea face, ca să combatem stereotipurile?

Activitatea 3: Situații dificile există și ...le putem rezolva

Activitatea are ca scop analiza modului în care rolurile tradiționale distribuite pe genuri afectează relațiile pe care le avem cu cei din jurul nostru; să recunoască opțiunile multiple pe care le putem avea atunci când trebuie să luăm o decizie.

Timp: 50 minute

Materiale necesare: flipchart, coli de flipchart, markere

Pași:

1. Se formează 4 grupuri, fiecare având aproximativ 6-8 persoane, fiecare va delega o persoană care va prezenta concluziile grupului;
2. Fiecare grup primește câte un caz spre analiză
3. Participanții analizează cazul primit, să facă o alegere și să încerce să răspundă la următoarele întrebări: De ce au ales acea opțiune? Cum au evaluat lucrurile?
4. Fiecare grup prezintă cazul prin persoana delegată. Se discută despre dificultățile apărute în procesul de luarea a deciziilor de grup.

Cazul nr 1.

Mihai vrea să iasă împreună cu Elena. Este pentru prima dată. I-ar plăcea să meargă cu ea la o Pizzerie, apoi la un film. Mihai consideră că fiecare trebuie să-și plătească biletul și ceea ce va consuma.

Cum credeți că trebuie să acționeze Elena: să plătească pentru ce a consumat ea, să-i sugereze lui Mihai să plătească și pentru ce a consumat ea, sau să plătească ea pentru amândoi.

Ce credeți că ar trebui să facă Mihai?

Cazul nr 2.

Andrei și Olga sunt împreună de 4 luni și sunt colegi de liceu. Andrei dorește să petreacă fiecare pauză cu Olga și să o însoțească în fiecare zi spre casă. Olga însă dorește uneori să petreacă o parte din pauza sau să meargă spre casă doar cu prietenele ei. Andrei se simte ignorat în astfel de situații și nu mai vorbește cu Olga vreo câteva zile.

Ce părere aveți despre comportamentul lui Andrei? Ar trebui să respecte opțiunea Olgai? Ce credeți despre comportamentul Olgai?

Cazul nr 3.

Otilia este în clasa a IX-a. peste o săptămână colegii o invită la Balul Bobocilor. Petrecerea are loc la ora nouă. Tatăl dorește să o însoțească, deoarece consideră că este foarte târziu. Ea ar dori să meargă singură și se simte jenată de această situație, mai ales că la petrecere este așteptată de Cristi, un coleg pe care îl place și cu care ar dori să vorbească mai mult.

Ce credeți că ar trebuie să facă Otilia: să renunțe la petrecere, să meargă, dar să vorbească mai puțin cu Cristi, să-și convingă tatăl să nu o însoțească, să meargă însoțită de Cristi și să petreacă o seara frumoasă cu el?

Cazul nr 4.

Maria îl place pe Dan de câteva luni. Ei i se pare că și el o place, dar este prea timid ca să o invite undeva. Ea se tot gândește să-l sune, să facă primul pas, însă nu vrea să pară "insistentă".

Ce credeți că ar fi bine să facă Maria: să-l sune ea pe Dan, sau să nu-l sune?

Activitatea 4. Genul, sexul, stereotipurile

Timp: 40 minute

Materiale necesare: flipchart, coli de flipchart, markere

Sursa: [Ghidul pentru Clubul Taților](#)

Pași:

I. Lucrul în grupuri

1. Explicați grupului că scopul activității constă în discutarea conceptului (noțiunii) de „gen” și a impactului pe care îl au așteptările societății asupra bărbaților, a femeilor și a relațiilor acestora.
2. Împărțiți participanții/participantele în grupuri mici de 4-5 persoane. Aceste grupuri pot fi formate atât din femei, cât și din bărbați, dacă sunt prezenți la sesiune. Împărțiți câte două foi de flipchart și câte un marker fiecărui grup.
3. Spuneți fiecărui grup să scrie cuvântul „bărbat” în partea de sus a primei foi. Rugați grupul să răspundă la următoarele întrebări: „Ce înseamnă să fii bărbat?” Explicați că participanții/participantele pot descrie caracteristicile unui bărbat:
 - cum arată?
 - cum se comportă?
 - cum acționează?
 - Ar putea fi util să rugați grupul să explice cum poate fi deosebit un bărbat de o femeie.

Rugați participanții/participantele să noteze răspunsurile pe foaia pe care a fost scris cuvântul „bărbat”.

4. După ce participanții/participantele au finalizat să scrie ce înseamnă a fi bărbat, spuneți fiecărui grup să scrie cuvântul „femeie” în partea de sus a celeilalte foi. Rugați grupul să răspundă la următoarele întrebări: „Ce înseamnă să fii femeie?” Precizați că participanții/participantele pot descrie caracteristicile unei femei:
 - cum arată,
 - cum se comportă
 - cum acționează.
 - Puteți ruga grupul să explice cum poate fi deosebită o femeie de un bărbat?

Spuneți-le participanților/participanțelor să noteze răspunsurile pe foaia unde a fost scris cuvântul „femeie”.

5. După ce grupurile au finalizat, rugați toate persoanele participante să formeze din nou un cerc. Rugați fiecare grup să prezinte grupului mai mare răspunsurile la întrebarea: „Ce înseamnă să fii „bărbat?”. Notați răspunsurile pe un flipchart pe care este scris cuvântul „bărbat”.
6. După ce au fost menționate toate caracteristicile unui bărbat, rugați membrii/membrele grupurilor să prezinte ceea ce au discutat despre caracteristicile unei femei. Notați răspunsurile acestora pe un alt flipchart pe care este scris cuvântul „femeie”.
7. După ce toate răspunsurile au fost notate, tăiați cuvântul „bărbat” de pe prima foaie și scrieți cuvântul „femeie”. Întrebați grupul: „Poate oricare dintre aceste caracteristici menționate pentru bărbați să fie aplicată femeilor?” . Parcurgeți toate caracteristicile și întrebați grupul ce caracteristici nu pot fi aplicate femeilor în niciun caz. Tăiați toate caracteristicile care nu pot fi aplicate femeilor (de exemplu, femeile nu au penis).
8. În continuare, repetați aceiași pași pentru bărbați. Tăiați cuvântul „femeie” de pe a doua foaie și scrieți cuvântul „bărbat”. Întrebați grupul: „Poate oricare dintre caracteristicile menționate pentru femei să fie aplicată bărbaților?” Parcurgeți toate caracteristicile și întrebați membrii/membrele grupului ce caracteristici nu pot fi aplicate bărbaților în niciun caz. Tăiați toate caracteristicile care nu pot fi aplicate bărbaților.

Notă pentru facilitator/facilitatoare: toate caracteristicile se aplică atât bărbaților, cât și femeilor, cu excepția diferențelor biologice, precum capacitatea de a naște sau a organelor genitale masculine și feminine.

9. Explicați grupului că acele caracteristici care se aplică doar femeilor și care nu pot fi atribuite bărbaților, precum și caracteristicile care se aplică doar bărbaților reprezintă ceea ce constituie „sexul” nostru. Sexul se referă la diferențele biologice dintre bărbați și femei – ne naștem cu organe reproductive și hormoni masculini sau feminini. Explicați că acele caracteristici, atitudini, comportamente și roluri sociale pe care, în mod normal, noi le asociem cu bărbații sau cu femeile constituie „genul”. Termenul „gen” se referă la aspectele sociale, psihologice și comportamentale, în special, normele impuse de societate, aspecte pe care societatea le consideră potrivite pentru femei și bărbați. Noi nu ne naștem cu aceste caracteristici, dar le însușim pe măsură ce creștem.

II. Discuție ghidată: În continuare, discutați în grup în baza întrebărilor de mai jos:

- Unde învățăm caracteristicile pe care le asociem cu „a fi bărbat” sau „a fi femeie”?
- În ce mod ne afectează așteptările societății față de bărbați și femei?
- În ce mod genul nostru influențează tipurile de locuri de muncă pe care se așteaptă să le ocupe bărbații și femeile?
- În ce mod unele dintre aceste așteptări pot avea un impact negativ asupra vieții femeilor?
- În ce mod pot acestea avea un impact negativ asupra vieții bărbaților?
- Este greu să corespundeți așteptărilor de a fi femeie?

- Dar celor de a fi bărbat?
- La ce viitor sperați pentru fiicele dvs.?
- La ce viitor sperați pentru fiii dvs.?
- În rezultatul acestui exercițiu, credeți că veți interacționa altfel acasă cu fiicele și fiii dvs.?
- Ce ați învățat din această activitate?
- Ați învățat ceva ce ați putea aplica în viața sau în relația dvs?

III. Reflecție: Explicați grupului că vor realiza o activitate de reflecție (ascultare), în cadrul căreia vor avea posibilitatea să-și împărtășească experiențele lor. Explicați grupului că în timpul activității, participanții/participantele vor fi întrebați/-te despre copilăria lor și despre cum este să fii femeie sau bărbat (în cazul în care la activitate sunt bărbați). Veți discuta inclusiv despre unele momente dificile cu care s-au confruntat. Spuneți grupului că uneori, participanții/participantele preferă să realizeze această activitate în grupuri de același sex (de exemplu, doar bărbați sau doar femei).

ÎNTREBĂRI PENTRU FEMEII:

- Care este cel mai bun moment în a fi femeie?
- Care este cea mai dificilă parte?
- Ce vi s-a părut dificil de înțeles în legătură cu bărbații?
- Ce doriți să le spuneți bărbaților și credeți că îi va ajuta să înțeleagă mai bine femeile?
- V-au surprins anumite aspecte ale activității?
- Cum v-ați simțit să vorbiți despre aceste experiențe?
- Ați observat cum suntem obișnuiți sau învățați de societate să devenim bărbați sau femei?
- Puteți să vă gândiți la vreun mod în care aceste mesaje despre cum trebuie să arătăm sau să ne comportăm pot fi dăunătoare pentru noi dar și pentru fiii și fiicele noastre?
- Ce lucruri am putea spune sau face cu copiii noștri pentru a lupta cu stereotipurile și a reafirma valoarea și egalitatea lor?

Dacă sunt și bărbați, adresați separat grupului aceleași întrebări. Discutați cu bărbații în timp ce femeile ascultă.

Amintiți tuturor cât este de important să asculte cu respect ceea ce spune fiecare. Fiecare din acest grup este în drept să își exprime opiniile și să povestească experiențele sale. La fel de important este să fim empatici și să nu judecăm pe alții din perspectiva propriilor idei și experiențe.

Mesaje de reținut!

- ✓ Societatea atribuie persoanelor anumite atitudini și comportamente în baza sexului lor biologic (de ex., femeile au grijă de copii, femeile fac mâncare, bărbații aduc bani în casă, etc.), determinând modelele de relații și comportament.
- ✓ Stereotipurile sunt generalizări despre oameni și/sau grupuri de oameni care nu se bazează pe fapte, dar pe niște așteptări ale societății, care deseori nu corespund cu realitatea.
- ✓ Normele și stereotipurile rolurilor de gen (sau regulile de gen) ne dăunează și ne privează de a fi noi înșine.
- ✓ Rolurile de gen patriarhale limitează viețile bărbaților și femeilor și împiedică comunitățile noastre să beneficieze de valorificarea potențialului ambelor genuri.
- ✓ Societatea utilizează violența și insultele pentru a-i determina pe oameni să se conformeze normelor de gen (să stea în "boxa" legată de sexul lor biologic).

- ✓ O înțelegere mai bună a necesităților, valorilor și a experiențelor de gen a oamenilor ne-ar permite să manifestăm mai multă empatie față de modul în care fac față aspectelor de gen și impactul acestora asupra lor.
- ✓ Este important pentru noi toți să ne gândim la cine suntem cu adevărat și ce ne dorim să fim și ce tip de relații vrem să avem. Nu e cazul să respectăm stereotipurile rolurilor de gen, dacă nu dorim acest lucru. Trebuie să schimbăm rolurile și normele de gen, pentru a le oferi tuturor posibilitatea de dezvoltare conform propriilor aspirații și potențial.

Evaluarea temei:

Durata: 5 min

- *Care sunt lucrurile noi care le-ați aflat?*
- *Ce este important să rețineți?*



TEMA II: EGALITATEA DE GEN ÎN SITUAȚII DE CONFLICT

Scopul: Dezvoltarea capacităților de analiză a domeniului egalității de gen

Obiectivele: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să definească conceptul egalității de gen;
- să identifice problemele prioritare în asigurarea egalității de gen în situații de conflict;
- să propună metodele pentru realizarea egalității de gen;
- să poată explora diferențele de gen, inclusiv în raport cu securitatea umană.

SUPORT INFORMAȚIONAL

Termenul “egalitatea de gen” este uneori înțeles greșit precum că femeile și bărbații ar trebui să fie “identici”. De fapt, bărbații și femeile nu sunt identici și niciodată nu vor fi (pentru că nu există doi oameni, chiar și gemenii siamezi, care să fie cu adevărat identici). După cum diferențele de vârstă, cultură, religie, rasă și de experiență contribuie la diversitatea societăților și comunităților noastre, diferențele dintre bărbați și femei reprezintă o contribuție esențială la această diversitate. Mai mult decât atât, la fel cum bărbații se deosebesc de femei în unele privințe, există o mare diversitate în rândul femeilor și o mare diversitate în rândul bărbaților (în raport cu vârsta, statutul social și economic, dizabilitatea ș.a.).

În acest context reiterăm faptul că **egalitatea de gen sau egalitate între femei și bărbați – se referă la egalitatea în drepturi, șanse egale în exercitarea drepturilor, participare egală în toate sferile vieții, tratare egală a femeilor și bărbaților** (Legea nr. Nr. 5 din 09-02-2006). Totodată, egalitatea de șanse se referă la accesul și valorificarea resurselor în baza necesităților de gen.

Ce este identitatea de gen? Identitatea de gen se referă la faptul cum o persoană se percepe ca gen: masculin sau feminin. Societatea prescrie reguli arbitrare sau roluri de gen (cum o persoană trebuie sau nu trebuie să se îmbrace, să aibă o părere despre sine, să acționeze, să simtă, să se manifeste în relații cu alții, etc.). Oamenii care nu se încadrează în aceste limite, nu îndeplinesc rolurile tradițional atribuite femeilor și bărbaților, deseori sunt supuși unui tratament neadecvat sau discriminării, de la etichetare până la excludere, hărțuire verbală, abuz, violență.

Deseori structurile și instituțiile sociale crează și perpetuează dezechilibrul de gen, fapt ce poate duce la o segregare pe piața muncii, iar domeniile în care lucrează preponderent femeile sunt plătite mai puțin decât cele puternic masculinizate. Aprecierile și valorile atribuite muncii femeilor și muncii bărbaților nu sunt aceleași; aceste diferențe variază de la o societate la alta, de la o cultură la alta și sunt denumite ”diferențe de gen”.

Egalitatea de gen nu este doar o idee abstractă, este vorba despre o resursă umană care este de mare importanță astăzi. Resursa umană sunt femeile și fete concrete, bărbați și băieți concreți pentru care sunt dezvoltate și implementate acțiuni, proiecte și programe umanitare. Cu toate acestea, fiecare dintre aceste grupuri poate experimenta vulnerabilități diferite de-a lungul vieții: odată cu vârsta, cu schimbarea locului de trai și în alte circumstanțe. În cele mai multe cazuri, femeile și fetele sunt grupuri vulnerabile. Acest lucru se explică nu numai

prin nevoile specifice, ci și prin stereotipurile de gen existente care au un impact negativ asupra realizării și protecției drepturilor acestora.

Când discriminarea în bază de gen se intersectează cu alte forme de discriminare, cum ar fi statutul socioeconomic, etnia, credința, dizabilitatea, vârsta, locația geografică, orientarea sexuală, impactul violenței se poate agrava, ducând la marginalizarea și discriminarea multidimensională.

Totodată, conflictele exacerbează inegalitățile de gen existente, expunând femeile la un risc crescut de diferite forme de violență în bază de gen (CEDAW/C/GC/30, 2013).

Exemple de stereotipuri de gen în timpul conflictului armat:

- *O reprezentantă a unei organizații obștești de veterani din Ucraina a povestit despre familia sa: „Soțul a rămas cu copiii în sat, iar ea a mers pe front. Revenind de pe front, ea a rămas cu copiii, iar soțul ei a mers în oraș cu autobuzul pentru a lua actele. În autobuz, a auzit conversații în direcția lui precum că soția lui a fost prostituată pe front, că el nu este bărbat dacă a rămas acasă cu copii.” Acest lucru a influențat foarte mult relațiile în familie și, de asemenea, comunicarea cu vecinii și locuitorii acestui sat. Veterana a apelat la o organizație obștească pentru veterani, care au ajutat la rezolvarea conflictului din familie. (Anna, reprezentanta organizației obștești „Skadovsky Aktiv” Ucraina, 2023)*

Pentru a promova politica de gen și a proteja drepturile femeilor, organizațiile internaționale au adoptat o serie de documente strategice care subliniază că asigurarea drepturilor omului nu poate fi atinsă fără eliminarea tuturor formelor de discriminare și violență în comunități.

Rezoluția 1325 și alte angajamente cuprinse în Declarația și Platforma de acțiune de la Beijing (A/52/231), precum și angajamentele stabilite în documentul final al celei de-a 23-a sesiuni speciale a Adunării Generale a ONU intitulat „Femeile 2000: egalitatea de gen, dezvoltare și pace în secolul XXI” (A/S-23/10/Rev.1), în special cele legate de femei și conflicte armate, creează o sinergie de documente care sunt importante pentru fiecare țară membră a ONU în sprijinul femeilor și fetelor care suferă de război.

Rezoluția CS al ONU 1325 are patru componente principale:

1. rolul femeilor în prevenirea conflictelor;
2. participarea femeilor la consolidarea păcii;
3. protejarea drepturilor femeilor și fetelor în timpul și după conflict;
4. nevoile speciale ale femeilor în timpul repatrierii și relocării, precum și nevoile de reabilitare, reintegrare și reconstrucție post-conflict.

În Republica Moldova a fost elaborat și aprobat al II-lea Program național de implementare a Rezoluției 1325 a Consiliului de Securitate al ONU privind femeile, pacea și securitatea pentru perioada 2023-2027 (aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 152 din 22 martie 2023). Pentru prima dată, documentul include prevederi privind securitatea umană; obiectivul general 5: Sprijin umanitar pentru femeile și fetele din zonele de conflict și post-conflict
Crizele pot exacerba inegalitățile de gen preexistente. Se fac presupuneri bazate pe percepții stereotipice ale rolurilor femeilor și bărbaților; bărbații sunt văzuți ca autori ai violenței și femeile ca victime pasive, DAR

- Tinerii bărbați se confruntă cu recrutarea forțată, sunt reținuți, supuși la tortură, violență sexuală;
- Femeile se pot angaja ca combatante;
- Bărbații sunt umiliți de faptul că nu sunt capabili să protejeze și să asigure familia;

- Femeile intervin în golul lăsat de bărbați, responsabilități suplimentare de îngrijire;
- bărbații pot avea resentimente acest lucru.

SURSE RELEVANTE:

- *Abordarea de gen a răspunsului umanitar în contextul conflictului armat (Ghid), 2023.*
- *Что такое человеческая безопасность?*
- БОДРУГ-ЛУНГУ В., ТОЛСТАЯ Св., ПАПУК-ПОМАН В., *Психоэмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях: практическое пособие для родителей.* Кишинэу: Stratum Plus, 2023. – 100 p. ISBN 978-9975-3621-5-3
- BODRUG-LUNGU, V., *Valorificarea dimensiunii de gen în domeniul apărării naționale: ghid pentru formatori și formatoare* / Valentina Bodrug-Lungu, Alexandru Drăgulean, Elena Țarălungă; Ministerul Apărării al Republicii Moldova. – Chișinău: S. n., 2021 (Tipogr. „Bons Offices”). 108 p. Referințe bibliogr.: p. 103-105. ISBN 978-9975-87-771-8./ CZU 305:355(075) B 61

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:

Activitatea 1. Egalitatea de gen: beneficiul cui?

Obiectiv: Înțelegerea conținutului egalității de gen în viața reală.

Timp: 30 de minute.

Materiale necesare: foi flipchart. Echipamente video.

Pași:

1. Formatorul/formatoarea propun participanților/participantelor să vizioneze și să analizeze video-ul „**Egalitatea de gen: beneficiul cui?**” (în limba rusă)
2. Prin metoda brainstorming participanții/participantele vor veni cu idei pe marginea materialului video.
3. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.

Reflecții/Întrebări pentru discuții:

- Ce este egalitatea de gen?
- Cum se manifestă egalitatea de gen în servicii?
- Cum serviciile sensibile la gen (care iau în calcul nevoile practice de gen), influențează viața bărbaților și a femeilor?
- Cum puteți lua în calcul nevoile practice de gen în activitatea Dvs. profesională?

Reflecții și concluzii:

- ✓ EGALITATEA DE GEN înseamnă DREPTURI ȘI OPORTUNITĂȚI EGALE: acces egal la resurse și oportunități; participare egală la procesele economice și de luare a

- deciziilor; evaluare a necesităților de gen ale acestora; valorificarea statutului și capacităților bărbaților și femeilor în mod egal.
- ✓ Egalitatea de gen este unul dintre drepturile omului. Însă, nu numai asta. Este, totodată, o problemă de eficiență și calitate a serviciilor publice.
 - ✓ Beneficiul egalității de gen ar fi prevenirea violenței și discriminării în bază de gen; respectarea bărbaților și femeilor pentru ceea ce sunt și simt; realizarea propriului potențial; dezvoltare economică și socială; comunități mai sigure și sănătoase.

Activitatea 2: Analiza SWOT a egalității de gen

Scop: Dezvoltarea capacităților de analiză a domeniului egalității de gen.

Timp: 40-50 min.

Materiale necesare: foi flipchart, markere.

Pași: Participanții/participantele sunt împărțiți/te în 4 grupuri (mixte: fete și băieți), fiecare grup având sarcina să analizeze domeniul din perspectiva:

1. Puncte forte
2. Puncte slabe
3. Provocări
4. Perspective/recomandări

Fiecare grup – să analizeze componentele, fixând ideile pe foi flipchart. Utilizarea metodei ”Turul galeriei”: foile completate se pun pe perete, grupurile se mișcă de la o foaie la alta (1 la 2, 2 la 3, 3 la 4, 4 la 1) până nu revin la foaia inițială, completând ideile anterioare. Apoi rezultatele se discută în grup și în grupul comun.

Reflecții și concluzii:

- ✓ Punctele forte vizează adoptarea legislației speciale, existența statisticilor de gen, dezvoltarea antreprenorialului feminin ș.a.
- ✓ Punctele slabe vizează funcționalitatea slabă a mecanismului instituțional, lipsa de resurse, lipsa structurilor locale în EG etc...
- ✓ Provocările vizează migrația, stereotipurile ș.a.
- ✓ Oportunitățile vizează programele existente în domeniu, activismul ONG-lor ș.a.

Exersarea analizei părților slabe, forte, a oportunităților și provocărilor a domeniului egalității de gen, permite identificarea recomandărilor ce pot face tinerii la nivel local în domeniul de referință.

Activitatea 3. Vizualizarea egalității de gen

Timp: 30 minute

Materiale necesare: Hârtie flipchard, markere, creioane

Pași:

1. Împărțim grupul în 2 grupuri
2. Grup 1 desenează viziunea lor despre cum arată astăzi egalitatea de gen în Moldova
3. Grupul 2 desenează viziunea lor despre cum va arăta egalitatea de gen în Moldova după 10 ani

Reflecții și concluzii:

- ✓ Cu toții avem o responsabilitate comună pentru promovarea egalității de gen în programele și la locul de muncă.
- ✓ Trebuie să fim conștienți de prejudecățile și convingerile noastre personale referitoare la gen și modul în care acestea ne afectează interacțiunile cu beneficiarii, partenerii și colegii.
- ✓ Liderii/conducătorii trebuie să abordeze stereotipurile negative de gen și de discriminare, să creeze spații sigure pentru discuții și să instituie/să aplice măsuri de protecție.



Activitatea 4. Femeile și bărbații și securitatea umană

Timp: 30 minute

Materiale necesare: Hârtie flipchart, markere, creioane, fișe cu dimensiunile securității umane

Pași:

1. Formatorul/formatoarea reamintește Declarația Universală a Drepturilor Omului (1948): "Orice om are dreptul la viață, la libertate și la securitate personală" (art. 3).
2. Apoi afișează o foaie de flipchart cu dimensiunile securității umane (identificate de ONU) și explică manifestările acestora.

Dimensiunile securității	Manifestări ale securității vizează
Securitatea economică	Venitul de bază asigurat și angajarea în câmpul de muncă, ca condiție de securitate socială; acces la resurse economice
Securitatea alimentară	Accesul la nutriția de bază și aprovizionarea cu alimente; prețurile și calitatea produselor
Securitatea sănătății	Accesul la îngrijirea medicală de bază; salubritate adecvată; accesul la planificare familială sigură și la servicii accesibile și asistență de bază în timpul sarcinii și al nașterii, prevenirea HIV / SIDA și altor boli, cunoștințe de bază pentru a duce un mod de viață sănătos
Securitatea mediului ambiant	Aspecte precum prevenirea poluării apei, prevenirea poluării aerului, prevenirea defrișărilor, conservarea terenurilor irigate, prevenirea pericolelor naturale precum seceta, inundațiile, cutremurele etc., care direct și indirect afectează existența umană
Securitatea personală	Protecția persoanelor de orice formă de violență, din partea oricăror persoane și structuri, inclusiv de violență domestică, traficul de persoane, orice formă de discriminare etc. (protecția spațiului privat) ...
Securitatea comunitară	Conservarea tradițională și a culturilor, a limbilor și a valorilor; prevenirea conflictelor etnice, religioase și alte tensiuni bazate pe identitate; combaterea criminalității, terorismului, traficului de persoane etc. (protecția spațiului public)
	Preocupată de protecția drepturilor omului și de bunăstarea tuturor oamenilor; protecția oamenilor

Securitatea politică	împotriva represiunii statului, cum ar fi libertatea presei, libertatea de exprimare și libertatea de vot; eliminarea detenției politice, etc.
----------------------	--

3. Participanții/participantele formează 7 grupuri (per dimensiuni) or dimensiunile pot fi combinate. Grupurile primesc sarcina de a completa fișa per dimensiune. De ex.

Impactul asupra femeilor	Securitatea <i>economică or alta/</i> manifestări	Impactul asupra bărbaților

4. Fiecare grup prezintă întregului grup rezultatele activității.
5. **Reflecții.** Formatorul/formatoarea încurajează discuțiile, punând întrebări precum:
- Cum securitatea umană (dimensiunea) se manifestă în raport cu femeile și bărbații?
 - Care sunt diferențele? Aspectele comune?
 - Cine sunt mai vulnerabili? De ce?
 - Ce trebuie de făcut pentru a minimaliza impactul?

Mesaje de reținut!

- ✓ Securitatea umană este o abordare care ajută la identificarea provocărilor și a soluțiilor referitor la supraviețuirea, mijloacele de trai și demnitatea oamenilor
- ✓ Dimensiunile securității umane se află într-o conexiune strânsă, în diverse contexte condiționându-se reciproc.
- ✓ Securitățile (economică, alimentară, a sănătății, a mediului, personală, comunitară, politică) sunt interconectate într-un efect de domino, în sensul că fiecare nesiguranță (insecuritate – lipsă de securitate) o ”provoacă” pe cealaltă.
- ✓ De exemplu, schimbările climatice pot induce seceta, dând naștere la insecuritate alimentară cu impact asupra sănătății. Totodată, concurența resurselor limitate amenință coeziunea comunității și securitatea personală și politică.
- ✓ Femeile și bărbații sunt afectați în mod diferit atât din cauza predispozițiilor fizice, cât și a contextului social și a rolurilor de gen.

Evaluarea temei:

Durata: 5 min

- Care sunt lucrurile noi care le-ați aflat?
- Ce puteți folosi în activitatea d-voastră?



TEMA III: DISCRIMINAREA ÎN BAZĂ DE GEN

Scopul: Identificarea și analiza esenței discriminării, inclusiv a discriminării în bază de gen.

Obiectivele: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să explice ce este discriminarea și formele acesteia
- să analizeze critic stereotipurile și prejudecățile despre alte persoane și minorități.
- să conștientizeze limitele lor de toleranță și de valoarea conflictuală a sistemelor de valori.

SUPORT INFORMAȚIONAL

Discriminare: a nega cuiva protecția legală a legilor și egalitatea de tratament; distincție bazată pe caracteristicile personale ale unei persoane, având ca rezultat inechitatea.

În sensul cel mai general, discriminarea este înțeleasă ca un tratament favorabil sau defavorabil în relație cu o persoană, datorat apartenenței acelei persoane la un anumit grup, clasă sau categorie socială. Caracteristicile care atrag tratamentul discriminatoriu conducând la excluziune, sunt asociate și marchează apartenența indivizilor la anumite grupuri sau categorii sociale considerate indezirabile.

Conceptul de discriminare se referă la tratamentul necorespunzător și potențial nedrept al indivizilor, datorat apartenenței lor de grup. Discriminarea înseamnă atât tratament explicit negativ față de membrii unui grup, cât și tratament mai puțin favorabil decât față de membrii unui alt grup, în contexte similare. Discriminarea reprezintă adoptarea unui comportament în acord cu stereotipurile și prejudecățile individuale și presupune un tratament diferit aplicat indivizilor sau grupurilor pe baza apartenenței lor etnice, rasiale, religioase, sexuale, politice, de clasă etc.

Deși în toate societățile democratice orice formă de discriminare este interzisă, cu regret, în realitate discriminarea este practică atât de indivizi, cât și de instituții: companii, școli, spitale, primării, guvern. Acest lucru se întâmplă deoarece, așa cum am văzut, discriminarea este fundamentată pe stereotipurile și prejudecățile pe care le avem, iar acestea nu sunt întotdeauna conștientizate.

Toți oamenii au drepturi egale, iar în momentul în care cineva se folosește de un criteriu nerelevant pentru a limita aceste drepturi unei categorii de oameni, acea persoană comite un act de discriminare. Exemple de discriminare sunt multe, care pot genera probleme reale. În fond, care pot fi consecințele dacă unei fetite de etnie romă nu îi este permisă înscrierea la școală sau este înscrisă la o clasă formată numai din elevi romi sau cu cerințe educative speciale? Cu ce ne afectează pe noi problemele întâmpinate de persoanele respective?

Problema e că dacă acceptăm asemenea comportamente discriminatorii, mai devreme sau mai târziu, se va răsfrânge și asupra noastră.

În legislația națională putem identifica următoarele forme de discriminare:

- Discriminare directă
- Discriminare indirectă

- Discriminare prin asociere
- Neasigurare a acomodării rezonabile
- Hărțuire
- Victimizare
- Publicitatea sexistă
- Instigare la discriminare
- Discursul instigator la ură
- Faptă motivată de prejudecată, ură și dispreț

Tratamentul diferențiat se poate manifesta prin diferite acțiuni: deosebire, excludere, restricție, preferință.

✓ Deosebire

Calitatea servirii într-un restaurant a cetățenilor moldoveni este mai bună decât a cetățenilor de etnie romă

✓ Excludere

Un anunț public prin care se caută chiriași în care se precizează că nu vor fi acceptate persoanele de etnie romă sau musulmani

✓ Restricție

Interzicerea accesului într-un loc public a persoanelor de o altă orientare sexuală

✓ Preferință

Impunerea condiției de gen/vârstă la angajare

Discriminarea în bază de gen

- Se referă la un tratament diferențiat în baza stereotipurilor de gen.
- Atât femeile, cât și bărbații pot deveni victime ale discriminării în bază de gen.
- Discriminarea de gen se manifestă atunci când femeile și bărbații sunt tratați în defavoarea lor doar pentru că au un gen sau altul.

De exemplu, discriminare este atunci când femeile nu sunt angajate în câmpul muncii pentru că se crede că rolul acestora este de a sta acasă și a avea grijă de copii.

Surse informaționale:

- **ÎNDRUMAR ÎN COMBATEREA DISCRIMINĂRII**, Consiliul Europei, Centrul National al Romilor
- *Ce este discriminarea?* Consiliul pentru egalitate

Scopul: Identificarea și analiza esenței discriminării, inclusiv a discriminării în bază de gen.

Obiectivele: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să explice ce este discriminarea și formele acesteia
- să analizeze critic stereotipurile și prejudecățile despre alte persoane și minorități.
- să conștientizeze limitele lor de toleranță și de valoarea conflictuală a sistemelor de valori.

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE

Activitatea 1. Călătoria cu trenul

Timp: 40 min

Materiale: fișa cu scenariu

Pași:

1. Fiecare participant/ă primește o copie a scenariului și o citește în liniște.
2. Fiecare participant/ă alege trei persoane cu care preferă să călătorească și alte trei persoane cu care nu ar călători.
3. Participanții/tele formează grupuri de patru.
 - Ei își compară alegerile individuale și motivele acestora.
 - Încearcă să cadă de acord asupra unei liste cu trei persoane pe care le preferă și cu trei persoane pe care nu le preferă.
 - Aleg un purtător de cuvânt pentru grupul lor.
4. Fiecare grup prezintă întregului grup lista celor preferați și a celor excluși, prezentând motivele alegerilor lor.
5. Formatorul/formatoarea încurajează discuțiile, punând întrebări precum:
 - Care au fost principalii factori care v-au determinat să alegeți anumite persoane?
 - În situația în care grupul nu a căzut de acord asupra unei liste comune, care au fost motivele?
 - Ce stereotipuri se deduc din lista pasagerilor?
 - De unde vin aceste imagini?
 - Cum v-ați simțit dacă nimeni nu ar dori să împartă un compartiment cu voi, de exemplu?

!Lista poate fi adaptată în funcție de grupul de vârstă și de originea socială a participanților/telor, dar ar trebui să includă persoane reprezentând minorități care pot fi recunoscute în mod clar la prima vedere, dar și altele care nu pot fi recunoscute.

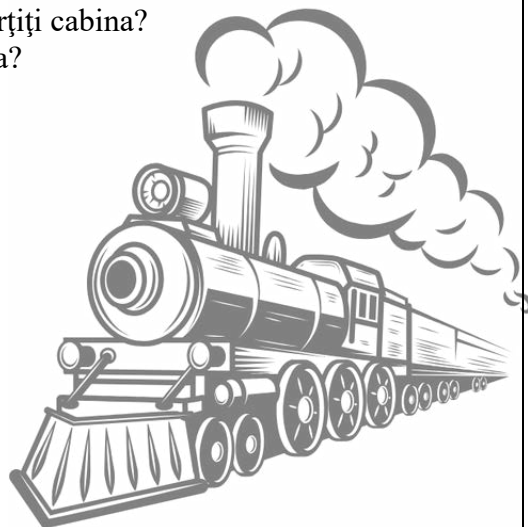
FIȘA cu scenariul

Ați început o lungă călătorie cu trenul care va dura câteva zile. Împărțiți un vagon de dormit cu încă alte trei persoane.

Cu care dintre următorii pasageri ați prefera să împărțiți cabina?

Cu care dintre pasageri nu ați dori să împărțiți cabina?

- un bancher elvețian gras;
- un disc jockey italian care se droghează;
- un african care vinde articole exotice;
- un țigan care tocmai a ieșit din închisoare;
- o cântăreață de rock germană, feministă;
- un elev străin homosexual;
- o tânără româncă cu un copil mic;
- un englez ras pe cap, care este beat;
- o prostituată seropozitivă;
- un refugiat foarte sărac;
- un soldat străin înarmat;
- o tânără care vorbește doar limba franceză.



Reflecții și concluzii:

- ✓ Stereotipurile referitor la imaginea / statutul / naționalitatea / comportamentul diferitor persoane pot afecta atitudinea față de acestea.
- ✓ Când societatea nu acceptă persoane care sunt diferite, cei care se simt diferiți suferă enorm.
- ✓ Etichetarea, stigmatizarea, utilizarea limbajului care provoacă suferințe și disconfort, afectează imaginea și statutul persoanelor, poate duce la discriminarea acestora.
- ✓ Trebuie să fim conștienți de prejudecățile și convingerile noastre personale referitoare la genul/ imaginea / statutul / naționalitatea / comportamentul diferitor persoane și modul în care acestea ne afectează interacțiunile cu beneficiarii, partenerii și colegii.
- ✓ Nimic nu justifică discriminarea! Fiecare persoană are dreptul la tratament non-discriminatoriu.

Activitatea 2. Tema de reflecție DIVERSITATEA

Timp: 25 minute

Materiale: afișul printat sau în format PPT.

Pași:

1. Citiți următorul afiș, care poate fi citit la un restaurant turcesc din Paris:

- ✓ Dumnezeuul tău este evreu.
- ✓ Mașina pe care o ai este japoneză.
- ✓ Pizza este italiană, iar couscous-ul este algerian.
- ✓ Democrația pe care o practici este grecească.
- ✓ Cafeaua ta este braziliană.
- ✓ Ceasul îți este elvețian.
- ✓ Cămașa este indiană.
- ✓ Radioul tău este coreean.
- ✓ Vacanțele tale sunt turcești, tunisiene sau marocane.
- ✓ Cifrele tale sunt arabe.
- ✓ Scrisul îți este latin, și... reproșezi vecinului tău că este străin!

2. Discuții în grup: cu ce alte exemple ar putea continua lista? V-ați gândit vreodată de unde sunt obiectele pe care Dvs. le folosiți zilnic? Cât de extinsă este această geografie? Ce cunoașteți despre cultura țărilor de origine ale acestor produse? Ce concluzie puteți formula despre...
3. Care credeți că este morala acestuia?

Reflecții și concluzii:

- ✓ Viața este frumoasă prin diversitate.
- ✓ Pentru a construi o societate care respectă drepturile tuturor persoanelor și pentru a preveni și combate orice formă de discriminare, trebuie să combatem stereotipurile și să explorăm diversitatea.

- ✓ Toate persoanele trebuie tratate la fel. Nimeni nu trebuie tratat diferit. Indiferent de cine și ce sunt.
- ✓ Toți au aceleași drepturi.
- ✓ Fiecare trebuie să respectat. Fiecare trebuie tratat ca o persoană valoroasă și importantă.

Activitatea 3. Suntem cu toții egali, dar unii sunt mai egali decât alții.

Timp: 40 minute

Materiale: cartonașe de rol; spațiu deschis sau o sală mare de clasă.

Pași: 1. Împărțiți fiecărui participant/e câte un cartonaș de rol. Explicați participanților/telor să păstreze conținutul cartonașului în secret.

2. Rugați-i să se așeze.

3. Rugați-i să-și între cât mai bine în rol. Pentru a-i ajuta, citiți câteva din următoarele întrebări, la care trebuie să răspundă din perspectiva rolului primit:

- cum a fost copilăria ta? În ce fel de casă ai locuit? Ce fel de jucării ai avut? Ce fel de meserii au avut părinții tăi.
- care este viața ta de zi cu zi în acest moment? Unde socializezi? Ce faci de obicei dimineața, la amiază, seara?
- ce stil de viață ai? Unde locuiești? Câți bani câștigi pe lună?
- ce faci în timpul liber? Ce faci în vacanță?
- care sunt cele mai mari temeri ale tale?

4. Rugați participanții/tele să se așeze pe aceeași linie și spuneți-le că veți citi mai multe propoziții. La fiecare propoziție unde, conform prescripțiilor rolului, pot răspunde cu da, trebuie să facă un pas înainte. În caz contrar, trebuie să rămână pe loc.

5. Citiți propozițiile pe rând făcând o pauză între ele pentru a le permite participanților/telor să vadă unde sunt în raport cu ceilalți. Evident, participanții cu roluri mai avantajoase (situație materială bună, apartenență la grup majoritar etc.) se vor afla înaintea celor cu roluri mai puțin avantajoase.

Procesare și evaluare

- Începeți prin a-i întreba pe participanți ce s-a întâmplat, ce cred despre această activitate ce au aflat nou etc.
- Cum v-ați simțit în momentul în care ați făcut un pas înainte sau ați rămas pe loc?
- Pentru cei care au făcut pași înainte foarte des, când ați observat că unii nu se mișcau la fel de repede ca voi?
- A simțit cineva că există momente în care erau ignorate drepturi fundamentale ale omului?
- Poate cineva să ghicească ce rol au avut ceilalți? Invitați participanții să-și dezvăluie rolurile în această parte a discuției.
- Cât de ușor sau greu a fost să-și joace rolurile?
- Există vreo similitudine cu societatea în acest joc?
- Ce s-ar putea face pentru a se aborda situația inechităților sociale?

Cartonașe de rol:

- Ești o mamă necăsătorită fără loc de muncă.
- Ești fiica unui director de sucursală de bancă. Ești studentă la științe economice.
- Ești o femeie de etnie romă care s-a căsătorit la 18 ani și a absolvit doar opt clase.
- Ești un tânăr cu dizabilități care utilizează scaunul rulant.
- Ești o tânără romă de 17 ani care nu a absolvit școala primară.
- Ești o femeie de 30 de ani infectată cu HIV.
- Ești un profesor șomer într-o țară a cărei limbă oficială nu o vorbești fluent.
- Ești un refugiat de 24 de ani din Afganistan.
- Ești președintele organizației de tineret a unui partid politic (partidul politic din care faci parte este acum la putere).
- Ești fiul unui imigrant arab care conduce o rețea de restaurante fast-food profitabil.
- Ești fiica ambasadorului SUA în țara în care acum locuiești.
- Ești proprietarul unei companii foarte profitabile.
- Ești un tânăr care a trăit până la 18 ani într-un centru de plasament.
- Ești o femeie lesbiană de 22 de ani.
- Ești un elev de liceu care locuiește într-o zonă fără acces la Internet.
- Ești un tânăr de etnie romă care a absolvit o școală profesională.
- Ești o tânără de etnie romă care trăiește într-o comunitate tradițională.

Situații și evenimente

- Nu ai întâmpinat niciodată o problemă financiară.
- Ai o casă decentă cu acces la Internet și televiziune prin cablu.
- Nu ai fost niciodată discriminat.
- Ești un cetățean a cărui părere despre chestiuni politice și sociale este ascultată.
- Oamenii se consultă cu tine pe diferite chestiuni.
- Nu ți-e frică să te oprească poliția pe stradă.
- Știi unde să ceri sfaturi și ajutor când ai nevoie de ele.
- Ai acces la servicii medicale de calitate
- Poți să pleci în vacanță cel puțin o dată pe an.
- Poți să-ți inviți prietenii la masă la tine acasă.
- Ai o viață interesantă și o viziune optimistă asupra viitorului tău.
- Simți că poți să-ți alegi singur profesia.
- Nu ți-e frică să fii hărțuit, atacat pe stradă sau de mass-media.
- Ai dreptul să votezi.
- Poți să sărbătorești cele mai importante sărbători religioase împreună cu rudele și prietenii apropiați.
- Poți participa la seminarii internaționale în străinătate.
- Poți merge la cinema sau la teatru cel puțin o dată pe săptămână.
- Nu ți-e teamă pentru viitorul copilului tău.
- Poți să te îndrăgostești de cine vrei.
- Competențele tale sunt apreciate și respectate de societatea în care trăiești.
- Ai acces la Internet.

Reflecții și concluzii:

- ✓ Noi toți aparținem sau am aparținut ambelor grupuri cu și fără putere.
- ✓ Conform tradiției, cei cu mai multă putere au privilegii și sunt tratați mai bine decât cei cu mai puțină putere.
- ✓ Discriminarea persoanelor/grupurilor cu mai puțină putere este incorectă, are consecințe grave și reprezintă o încălcare a drepturilor omului.
- ✓ Puterea trebuie împărțită în mod egal pentru ca toate persoanele să se bucure de drepturile lor.

Activitatea 4. Discriminarea în bază de gen în viața de zi cu zi

Timp: 40 minute

Materiale necesare: Dulciuri cu învelitori colorate sau dulciuri colorate, proiector (sau ppt printat)

Activitate de spargere a gheții:

Rugați participanții/ele să aleagă o bomboană dintr-o cutie (există 4 culori diferite). Participanții/participantele care au selectat aceeași culoare de dulciuri pot forma un grup. Fiecare culoare are o semnificație diferită – roz înseamnă, de exemplu, „celebritate sau personaj preferat”, auriu înseamnă „activitate preferată”, albastru înseamnă „loc preferat”, iar violet înseamnă „mâncare preferată”. Fiecare participant/participantă trebuie să împărtășească un fapt legat de sensul atribuit unei culori. Facilitatorii se pot alătura și ei jocului.

Pașii activității:

1. Prezentați participanților/participanțelor imaginile din Anexa 3, Discriminarea de gen, care implică sau prezintă discriminarea de gen. Spuneți-le participanților/participanțelor să se gândească „despre ce este vorba” (de exemplu, contextul, personajele, posibilitatea discriminării) și dacă „este corect sau nu este corect” pentru fiecare imagine prezentată.
2. Primele 10 minute, participanții/participantele vor parcurge imaginile împreună; pentru fiecare diapozitiv, li se va acorda un minut pentru a evalua despre ce este vorba și dacă există ceva care ei consideră că este incorect.
3. Rugați toate persoanele să se ridice. Spune-le că o parte din sală va fi denumită „ceva nu este corect”, iar cealaltă parte din sală va fi denumită - „totul este în regulă”. Participanții/participantele vor alege în ce parte a sălii să meargă, unde cred că este potrivit, dar nu vor alege mijlocul.
4. După ce participanții/participantele au ales una din părțile sălii, ei/ele trebuie să explice de ce au ales să stea în acea parte după ce au văzut slaidurile.
5. Rugați participanții/participantele să formeze grupuri mici și atribuiți câte o imagine fiecărui grup. Participanții discută în grupuri mici timp de 10 minute (notă: facilitatorii/facilitatoarele trebuie să-i îndrume pe participanți/participante în discuțiile în grupuri mici).
6. Fiecare grup va avea la dispoziție 5 minute pentru a-și prezenta răspunsurile: despre ce este vorba în imagine, de ce consideră că ceva este incorect (sau că este în regulă) și cum se simte în această privință.

Discuție în grupul mare. Încurajați participanții/participantele să reflecteze asupra modului în care reprezentarea dimensiunii de gen în imagini a influențat așteptările noastre față de diferitele genuri.

Activitatea B.

1. Participanții/participantele sunt împărțiți în 2 grupuri, Grupul Ken și Grupul Barbie. Sala este împărțită în 2 părți (poate fi o linie de demarcare, un semn). Fiecare grup se plasează în una din jumătățile sălii.
2. Facilitatorul/facilitatoarea urmează instrucțiunile din Anexa 1 și Anexa 2 (din exercițiu). Rugați participanții/participantele să pună în evidență emoțiile. Participanții/participantele vor primi puncte pentru fiecare **eveniment din viață** și au șansa de a obține puncte suplimentare prin extragerea de cărți la sfârșitul fiecărei etape.
3. Provocați participanții/participantele să se gândească la modul în care stereotipurile de gen pătrund în fiecare aspect al vieții.

Debrifare

Rugați participanții/participantele să reflecteze asupra activității, răspunzând la următoarele întrebări:

- Cum te simți în fiecare etapă a vieții?
 - Puteți să vă așteptați ca participanții/participantele să se simtă nedreptățiți/nedreptățite.
 - Tratament diferențiat în funcție de sex.
 - Nu există control asupra câștigării/pierderii de puncte. În mare parte li se scad punctele!
 - Ar fi putut avea experiențe similare în viață.
- Dar punctele de viață suplimentare? Fac ele o diferență?
 - combinație de bine și rău
 - se bazează în mare parte pe noroc
- Care sunt unele dintre observațiile dvs.?

Reducerea punctelor → simbolizează efectele stereotipurilor și discriminărilor de gen → dăunează atât bărbaților, cât și femeilor

Sporirea punctelor → mai ales despre personaje, eforturi și noroc → felul în care ar trebui să fie viața, indiferent de sexul dvs.

Punerea la îndoială a ceea ce nu se pune la îndoială.

- De ce avem concepte atât de stricte despre bărbați și femei?
- Cât de des suntem conștienți de aceste concepte?
- Care sunt efectele unor astfel de concepte? - pentru indivizi? - pentru societate?
- Care sunt alte concepte stricte (stereotipuri) care guvernează societatea noastră?
- Care sunt efectele lor?

Anexa 1. Etapele vieții

Etapa Copil mic

A. Ești Ken. Părinții ți-au cumpărat mașini de jucărie și roboți. Esti fericit. [+100]

B. Ești Barbie. Părinții tăi ți-au cumpărat păpuși și bomboane. Esti fericit. [+100]

[Extrageți o fișă cu un eveniment din Anexa 2]

Etapa Copil

A. Ești Ken. Te-ai murdărit foarte tare după ce te-ai jucat la școală. Tatăl tău te-a certat. Dar mama ta a spus „Ce putem face? Așa-s baieti.” [+25]

B. Ești Barbie. I-ai spus mamei tale că băiatul care stă în spatele tău te-a tras de păr. Dar mama ta a spus „Ce putem face? Baietii sunt baieti.” [-25]

A. Ești Ken. Ești cam slab la limba engleză și aduci acasă note mici, de 5. Tatăl tău a spus: „Este în regulă. Fetele sunt mai talentate la limbile străine” [-50]

B. Ești Barbie. Ești foarte bună la engleză și aduci acasă numai note maxime. Mama ta a spus: „La urma urmei, fetele sunt mai talentate la limbile străine”. [-25]

[extrageți o fișă]

Etapa Adolescenței

A. Ești Ken. Ai văzut un coleg de clasă agresat. Le-ai spus tuturor să se oprească și să fie mai buni unul cu celălalt. Bătaușul ți-a spus: „Doar ne jucăm. Nu te comporta ca o fată” [-50]

B. Ești Barbie. Ai văzut un coleg de clasă agresat. L-ai avertizat pe bătauș să se oprească și, fiind ignorată, ai raportat profesorului. Bătaușul a fost disciplinat. Înainte să plece, el a spus: „Ocupă-te de treburile tale. Nu o mai fă pe șefa.” [-50]

A. Ești Ken. Ești ales să fii domnul Pokfulam pentru că ești căpitanul echipei de baschet. Oamenii spun, de asemenea, că ești în formă și arătos. [+100]

B. Ești Barbie. Ești aleasă să fii domnișoara Pokfulam pentru că te pricepi la pian. Oamenii spun, de asemenea, că ești inteligentă și drăguță. [+100]

A. Ești Ken. Ești îndrăgostit de Barbie. Prietenii tăi spun: „Trebuie să fii cool/tare. Băieții răi sunt cei mai populari.” Așa că te-ai prefăcut că nu o vezi când ai plecat de la școală. Nu a vorbit cu tine o săptămână. [-25]

B. Ești Barbie. Ești îndrăgostit de Ken. Vrei să-i dai niște fursecuri pe care le-ai copt. Prietenele tale îți spun: „Păstrează puțină distanță! Fetele ar trebui să fie mai rezervate.” Așa că ai mâncat prăjiturile (și ai făcut intoxicație alimentară după aceea). [-25]

[extrage o fișă]

Etapa de adult

(i)

A. Ești Ken. Vrei să studiezi Medicina, dar ajungi să primești o ofertă de la departamentul de asistență medicală. Părinții tăi sunt nemulțumiți și au spus că ar fi „o slujbă pentru femei”. [-50]

B. Ești Barbie. Vrei să studiezi Dreptul și primești oferta. Părinții tăi sunt foarte fericiți, dar au spus că scopul tău principal este „să-ți găsești un soț și să-ți dai demisia”. [-50]

(ii)

A. Ești Ken. Ai cunoscut-o pe Barbie la o petrecere și ai început să te întâlnești cu ea. Acum ești gata să-i propui să fie soția ta. Cu toate acestea, ți se spune în mod constant și ești criticat pentru că câștigi mai puțin decât prietena ta. Nu ești sigur ce să faci. [-100]

B. Ești Barbie și acum te-ai logodit cu Ken. I-ai cunoscut părinții la o cină de familie. Cu toate acestea, ești mereu întrebat când vei renunța la serviciu și vei avea copii. Nu ești sigur ce să faci. [-100]

[extrage o fișă]

O nouă etapă a vieții

Ken și Barbie sunt căsătoriți. Au avut un copil minunat. Cum să crească copilul?

Anexa 2. Alte evenimente la diferite etape ale vieții

- Părinții tăi ți-au dat o moștenire de familie. [+100 puncte]
- La mulți ani de Anul Nou Chinezesc! Ai primit un pachet roșu. [+50 puncte]
- Crăciun fericit! Ai spart mai multe vase la cina de familie. [-25 puncte]
- Ai avut o mare ceartă cu fratele tău. [-25 puncte]
- Ai câștigat un concurs de poezie. [+25 puncte]
- Ai câștigat un concurs de fotografie. [+25 puncte]
- Ai câștigat un maraton anual. [+50 puncte]
- Ai jucat jocuri de societate cu familia ta. [+10 puncte]
- Ai avut un weekend minunat mergând la picnic cu prietenii tăi. [+10 puncte]
- Ai returnat un portofel pierdut la secția de poliție. [+25 puncte]
- Ai însoțit-o pe bunica ta la clinică. [+25 puncte]
- Ai făcut voluntariat la un eveniment caritabil. [+50 puncte]
- Ai cumpărat un produs defect de la Taobao. [-10 puncte]
- Ai avut intoxicație din cauză că ai mâncat la vânzătorii ambulanți. [-10 puncte]
- Computerul dvs. a fost spart. [-25 puncte]
- Portofelul ți-a fost furat într-un mall aglomerat. [-25 puncte]
- Te-ai îmbolnăvit brusc și a trebuit să fii operat. [-50 puncte]

Activitatea 5. Non Discriminarea

Timp: 30 minute

Materiale necesare: Foi flipchart. Dulciuri cu învelitori colorate sau dulciuri colorate, proiector (sau ppt printat)

Vocabular

Sexism binevoitor: o reprezintă evaluări ale genului care pot apărea subiectiv pozitive (subiecte pentru persoana care evaluează), dar sunt de fapt dăunătoare oamenilor și egalității de gen în general (de exemplu, ideile că femeile trebuie să fie protejate de bărbați).

Discriminare directă: discriminarea directă apare atunci când cineva este tratat nefavorabil din cauza unui anumit atribut.

Discriminare indirectă: discriminarea indirectă apare atunci când o cerință (sau o regulă) care pare a fi neutră și aceeași pentru toată lumea are de fapt efectul de a dezavantaja pe cineva pentru că are un anumit atribut. Efectul trebuie să fie nerezonabil.

Egalitate vs echitate: Egalitatea înseamnă că fiecărui individ sau grup de oameni i se oferă aceleași resurse sau oportunități. Echitatea recunoaște că fiecare persoană are circumstanțe și necesități diferite și alocă exact resursele și oportunitățile necesare pentru a ajunge la un rezultat egal.

Tratamente diferențiate/preferențiale: Dezmințirea conceptului de tratament diferențiat înseamnă discriminare. În timp ce tratarea reciprocă diferită poate constitui o formă de discriminare, poate fi un agent pentru a promova un rezultat mai egal între indivizi.

Pași:

1. Propuneți participanților/participantelor să se împartă în 3 grupuri.
2. Fiecare grup primește un studiu de caz și-l analizează.
3. Apoi studiile se prezintă și se discută în grupul mare

Studiu de caz 1.

Susan ocupă o funcție de conducere la o bancă. Sunt foarte puține femei în funcții de conducere, iar biroul este decorat cu afișe cu femei goale.

Susan este tratată cu lipsă de respect de către colegii ei de sex masculin și recent i s-a refuzat șansa de promovare.

La un eveniment din Ajunul Crăciunului organizat de companie, Susan a primit un penis din plastic. Ea a dat compania în judecată pentru discriminare sexuală și hărțuire sexuală.

Notă: Susan nu a reușit în cererea ei - ancheta a fost de părere că probele nu au fost suficiente astfel încât să se facă distincția între „acțiuni obraznice consensuale și inofensive” și un loc de muncă ostil. Subtextul aici s-ar părea să fie, pentru a reuși într-o cauză de hărțuire sexuală, doamna Dunn-Dyer trebuia să accedă în funcția de angajată ca „persoană fragilă” și să demonstreze modul în care a fost ofensată personal, mai degrabă decât să demonstreze modul în care o astfel de conduită a creat un mediu care a discriminat femeile.

Studiu de caz 2.

Un șofer de taxi a luat o femeie împreună cu copilul ei pe Tai Po Road. Copilului îi era foame și, prin urmare, femeia a început să-l alăpteze, pe bancheta din spate. Șoferul de taxi a fotografiat apoi femeia în timp ce aceasta alăptează. În fotografiile se vedeau fața și sânul mamei. Femeia nu știa despre fotografiile făcute, iar odată ajunsă la destinație, a

părăsit taxiul. O fotografie a fost apoi încărcată într-un chat de grup de pe Facebook. După ce a luat cunoștință de fotografie, polițiștii l-au arestat pe bărbat.

Notă: Deși bărbatul nu a fost pedepsit pentru discriminare. Bărbatul a fost arestat pentru fapta sa lipsită de respect și pentru violarea vieții private. Bărbatul a pledat vinovat că a făcut fotografiile, dar nu s-au luat măsuri suplimentare. Au existat multe critici în jurul acestui caz, în special din partea susținătorilor alăptării, oficiali guvernamentali și partide politice. Ministrul Sănătății a îndemnat oamenii să arate respect față de mamele care alăptează și a condamnat intruziunea în viața privată.

Crezi că asta este discriminare? Dar dacă șoferul de taxi i-ar fi cerut să nu alăpteze în taxi, deoarece acest lucru ar trebui să fie păstrat în intimitatea casei și există modalități de a oferi copiilor lapte matern atunci când sunt în afara orașului.

Studiu de caz 3.

În foarte multe sate și comune din România există drumuri, dar nu există infrastructură de apă și canalizare și încălzire, și cel mai mult din cauza asta suferă femeile, care lucrează ca în secolul XIX în gospodăriile lor.

Este evident că aceste femei sunt condamnate să lucreze într-un mod primitiv pentru simplul motiv că toți consilierii locali sunt interesați de drumuri, dar nu îi interesează cum gătesc și cum spală soțiile lor. Ceea ce este mai puțin evident în sensul legii pentru combaterea discriminării.

*Notă: Există forme de discriminare structurală, pe care nu le poți sesiza la consiliul non-discriminării pentru că nu ai motive. Problema e că inexistența sau existența minoritară a femeilor, îndeosebi în consiliile locale, județene, în Parlamentul României face ca experiențele și interesele femeilor să nu fie pe agenda publică decât într-o proporție complet nerezonabilă. (Sursa: Discriminarea de gen | Mihaela Miroiu: **Interesele femeilor - sănătatea, educația - nu sunt priorități bugetare.**)*

Reflecții / Întrebări pentru discuții

- Care este problema aici?
- Cine este de vină? Cine este victima?
- De ce ai crezut că este adevărat/fals? (prea extrem, ciudat, nemaiauzit etc.)

Mesaje de reținut!

- ✓ Nimeni nu are dreptul să ne trateze diferit de ceilalți din orice motiv – indiferent de rasă, grup etnic, culoare, gen, limbă, religie, opiniile politice sau de altă natură, mediu familial, statut social sau economic, origine sau naționalitate, sau orice altă particularitate sau statut.
- ✓ Toți trebuie să fim tratați corect ca și ceilalți.
- ✓ Nu există nici o justificare sau motiv pentru discriminare (tratament diferit sau inechitabil).

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- *Dacă cineva a fost supus discriminării, ce i-ați sugera să facă?*
- *Unde și cui puteți referi persoana după ajutor?*

TEMA IV: HĂRȚUIRE SEXUALĂ VERSUS FLIRT

Scopul:

Discutarea manifestărilor și impactului hărțuirii sexuale și explorarea modalităților de protecție la necesitate.

Obiective:

La finalul activităților participanții/participantele vor putea:

- să definească noțiunile-cheie privind hărțuirea sexuală și flirtul
- să recunoască manifestările și impactul hărțuirii sexuale și a flirtului
- să delimiteze diferențele dintre flirt și hărțuire sexuală
- să identifice specificul hărțuirii sexuale online
- să demonstreze abilități de solicitare a protecției/oferirea sprijinului la necesitate.

SUPPORT INFORMAȚIONAL

Ce este hărțuirea sexuală?

Hărțuirea sexuală este comportamentul prin care victima este determinată să ofere favoruri sexuale, de obicei la locul de muncă, prin intimidare, amenințare sau constrângere, făptuitorul abuzând de funcția sau puterea sa pentru a-și atinge scopurile.

Hărțuirea sexuală poate lua diverse forme, de la atingeri și mângâieri (hărțuire fizică), comentarii nedorite legate de viața privată (hărțuire verbală) și până la amenințări cu pierderea locului de muncă sau cu refuzarea promovării/creșterii salariale în cazul respingerii avansurilor sexuale. Ea poate fi directă, prin agresiuni verbale și fizice, sau indirectă, prin comportamente care izolează, discriminează sau exclud persoana în cauză pe motiv de rol-sex.

Circa 20% dintre femeile agresate s-au confruntat cu amenințări sau solicitări de a întreține relații sexuale din partea profesorului. În sistemul de învățământ din Moldova hărțuirea sexuală este exprimată prin forme extrem de grave, ca amenințări sau cerința profesorului de a întreține relații sexuale pentru anumite avantaje. Alarmant este faptul că doar 15% dintre femeile hărțuite au anunțat despre acest lucru, având tendința de a vorbi despre experiențele date în cercul de oameni apropiați: prieteni, vecini sau partener.

Hărțuirea sexuală poate fi extrem de stresantă, pentru că ea pune victima la colț, persoana respectivă neavând de ales: ori se supune capriciilor erotice ale unui superior instabil emoțional, ori pleacă. Este o situație de presiune enormă, din care, de obicei, nu are de ales și ori se supune, ori părăsește locul de muncă or cel de studii.

O situație de hărțuire perpetuată poate distruge cariera unei femei și o poate duce la depresie. Expunerea la agresivitate sau la hărțuire sexuală duce la anxietate, furie, insomnie, mergând până la depresie, chiar și suicid. De cele mai multe ori, persoana hărțuită nu mai poate face față sarcinilor de la serviciu și ajunge să renunțe la job, la cariera pentru care a muncit ani la rând. Hărțuirea sexuală poate afecta și bărbații, dar majoritatea victimelor sunt femei.

În opinia psihologului Daniel Bichiș, dacă persoana cedează de nevoie, ca să nu-și piardă locul de muncă, este vorba de un „viol moral”. Victimele sunt apoi afectate de depresii. Violatorii și șefii care recurg la șantaj (și abuzează de poziția lor) au o structură morală asemănătoare și probleme legate de potența masculină aproape similare. Ei caută satisfacție într-o relație impusă în urma unor frustrări. Din experiența sa, agresorii sunt cei care vor să pară extrem de siguri pe ei, iar victimele sunt în general persoanele vulnerabile, de exemplu cele care vin din provincie, care trec prin perioade dificile sau au dorința de a face carieră cu orice preț.

Fiecare a cincea femeie angajată din Republica Moldova este supusă unor forme subtile de hărțuire sexuală la locul de muncă. Cele mai grave forme de hărțuire sexuală la locul de lucru sau de studii sunt comise de către persoane aflate în funcții de conducere, colegi de serviciu și profesori (“Cum prevenim și reducem hărțuirea sexuală în instituțiile de învățământ”, CPD).

Conform Codului Penal al RM, art. 173, Hărțuirea sexuală este definită ca manifestarea unui comportament fizic, verbal sau nonverbal, care lezează demnitatea persoanei ori creează o atmosferă neplăcută, ostilă, degradantă, umilitoare, discriminatorie sau insultătoare cu scopul de a determina o persoană la raporturi sexuale ori la alte acțiuni cu caracter sexual nedorite, săvârșite prin amenințare, constrângere, șantaj.

Ce este flirtul? Unele persoane consideră că flirtul este modul prin care își pot exprima, prin cuvinte sau acțiuni, interesul romantic față de o persoană de sex opus.

După cercetările profesorului David Henningsen, cei mai mulți oameni flirtează cu scopul de a începe o relație romantică alături de persoana respectiva. Prin intermediul flirtului, ne dorim ca relația cu acea persoana să treacă la un alt nivel, fie ca ne cunoaștem de puțin timp sau suntem prieteni de mai multă vreme. Referitor la diferențele de gen, femeile flirtează mai degrabă pentru a se implica într-o relație serioasă și pentru distracție, în timp ce bărbații sunt motivați mai degrabă de rațiuni de natură sexuală.

Surse informaționale:

- *”Cum prevenim și reducem hărțuirea sexuală în instituțiile de învățământ”*, CPD
- *Raport „Harta hărțuirii sexuale în sistemul de învățământ din România”*
- BOTNARENCO, M. Subiectul infracțiunii de hărțuire sexuală. In: *Integrare prin cercetare și inovare*, 10-11 noiembrie 2014, Chișinău. Chisinau, Republica Moldova: Universitatea de Stat din Moldova, 2014, Vol.2, R, SS, pp. 103-107.

Întrebări frecvente de la adolescenți:

- Ce este hărțuirea sexuală?
- Ce este flirtul?
- Este greșit să arăți că îți place de cineva?

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:

Activitatea 1. Lucrul cu desenele

Timp: 25 minute

Materiale necesare: proiector or desene printate, foi flipceart, markere

Pașii:

1. Propuneți grupului să analizeze desenele de mai jos (le puteți completa și cu altele de așa gen)
2. Prin metoda brainstorming participanții/participantele vor veni cu idei pe marginea materialelor. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.



3. Reflecție /Întrebări pentru discuție:

- Care din desene reflectă situații de flirt?
- Care din desene reflectă situații de hărțuire sexuală?
- Care sunt elementele distinctive?

Răspuns: Desenele 1,3 – reflectă acțiuni de hărțuire sexuală. Caracteristici: femeile acostate nu exprimă fericire, sunt supuse unor atingeri nedorite, încearcă să se opună. Desenul 2 – flirt. Caracteristici: anturajul favorabil (floare, bocal pentru alcool, ceașca de cafea, atingeri jucăușe).

Activitatea 2. Flirt versus hărțuire sexuală.

Timp: 45 minute

Materiale necesare: foi flipchart, markere

Pașii:

1. Scrieți pe o foaie de flipchart cuvântul "FLIRT" în cerc. Propuneți participanților/participantelor să scrie în jurul cercului câte o asociere cu acest cuvânt.
2. Scrieți pe o altă foaie de flipchart cuvântul "HĂRȚUIRE SEXUALĂ" în cerc. Propuneți participanților/participantelor să scrie în jurul cercului câte o asociere cu acest cuvânt.
3. Puneți în discuție cele scrise de elevi/eleve (a se vedea suport informațional).
4. Propuneți participanților/participantelor să se împartă în 2 grupuri.
5. Participanții/participantele să completeze tabelul de mai jos, Grupul 1 – FLIRT, Grupul 2 – Hărțuirea sexuală:

Indicatori	FLIRT	HĂRȚUIRE SEXUALĂ
Acțiune		
Intenție/ scop		
Consimțământ		
Consecințe (în plan personal, profesional, familial)		
Mecanisme de protecție, la necesitate		

6. Reflecție /Întrebări pentru discuție:
 - Care sunt diferențele de bază dintre hărțuirea sexuală și flirt?
 - Care pot fi consecințele hărțuirii sexuale între elevi-eleve, profesori-eleve, șefi-subalterni?
7. Discuții în grup mare

Model completat - exemplu

Indicatori	FLIRT	HĂRȚUIRE SEXUALĂ
Acțiune	Complimente, atingeri plăcute, aprecieri, semne de atenție etc.	propuneri indecente, atingeri intenționate, nedorite, glume cu tentă sexuală, etc...
Intenție/ scop	Plăcerea	de a obține sau de a oferi anumite beneficii
Consimțământ	Prezent	Lipsa din partea persoanei acostate
Consecințe (în plan personal, profesional, familial)	Stare de bine, satisfacție	Depresie, lezează demnitatea persoanei ori creează o atmosferă neplăcută, ostilă, degradantă, umilitoare etc.
Mecanisme de protecție a victimelor	Nu sunt necesare	Infrațiuni / Codul Penal al R. Moldova (art.173)

Activitatea 3. Cum combatem hărțuirea sexuală în școală

Timp: 20 minute

Materiale necesare: echipament video, foi flipchart, markere

Pași:

1. Propuneți participanților/participantelor să vizioneze și să analizeze video-ul „Cum combatem hărțuirea sexuală în școală”
2. Prin metoda brainstorming participanții/participantele vor veni cu idei pe marginea materialului video. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.

3. Reflecție / Întrebări pentru discuție:
 - Care este mesajul din secvența video?
 - Cum se manifestă hărțuirea sexuală în școală?
 - Care au fost acțiunile profesorului: grijă sau hărțuire sexuală?
 - Ce poate face victima hărțuirii sexuale în școală pentru a se proteja? (a se vedea suport informațional)

Activitatea 4. Hărțuirea sexuală online || Abraziv

Timp: 30 minute

Materiale necesare: echipament video, foi flipchart, markere

Pași:

1. Propuneți participanților/participanțelor să vizioneze și să analizeze video-ul ”**Hărțuirea sexuală online || Abraziv**”:
2. Prin metoda brainstorming participanții/participantele vor veni cu idei pe marginea materialului video. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.
3. Întrebări pentru *Reflecție*:
 - Care este mesajul din secvența video?
 - Cum se manifestă hărțuirea sexuală online?
 - Care a fost impactul hărțuirea sexuală online asupra fetei?
 - Dacă victimele hărțuirii sexuale a fi responsabile pentru ceea ce li se întâmplă/s-a întâmplat?
 - Ce poate face victima hărțuirii sexuale online pentru a se proteja? (a se vedea suport informațional)

Mesaje de reținut!

Persoana care a suferit de hărțuire sexuală	
ARE DREPTUL	NU TREBUIE
<ul style="list-style-type: none"> - dreptul de a cere ajutor și de a raporta ce sa întâmplat - dreptul la asistență și protecție - dreptul la inviolabilitatea propriului corp - dreptul de a trăi propriile sentimente 	<ul style="list-style-type: none"> - Să-și ascundă sentimentele - Să ascundă violența - Să se retragă / să se izoleze - Să-și asume responsabilitatea

- ✓ Un flirt insistent după ce a fost respins poate fi considerat hărțuire sexuală.
- ✓ Limita dintre flirt și hărțuire sexuală se stabilește prin existența consimțământului, adică oferirea acordului de a primi comentarii, propuneri, solicitări cu tentă sexuală.
- ✓ Flirtul implică consimțământul ambelor părți.

Anexa 1. Conține lista serviciilor unde vă puteți adresa după ajutor în situații de risk.

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- Dacă cineva a fost supus hărțuirii sexuale, ce i-ați sugera să facă?
- Unde și cui puteți referi persoana după ajutor?

TEMA V: VIOLENȚA ÎN BAZĂ DE GEN

Scopul:

Cunoașterea tipurilor de violență în bază de gen, determinarea participanților/participantelor să-și examineze ideile despre violența în bază de gen și reconsiderarea acceptării violenței.

Obiective:

La finalul activității participanții vor putea:

- să numească și să definească diferite tipuri de violență în bază de gen.
- să explice cauzele violenței în bază de gen.
- să discute despre ce trebuie să facă în caz de violență în bază de gen.
- să examineze atitudinile lor față de violența în bază de gen.

Suport informațional

Ce este violență în bază de gen?

Este violența îndreptată împotriva unei persoane din cauza sexului, identității de gen sau a expresiei/manifestării de gen a acelei persoane sau care afectează în mod disproporționat persoanele de un anumit gen.

“Violența de gen împotriva femeilor” înseamnă violența care este direcționată împotriva unei femei pentru că ea este o femeie sau care afectează femeile în mod disproporționat.

Violența împotriva femeilor reprezintă orice act de violență bazată pe gen care rezultă în prejudicierea fizică, sexuală, psihologică sau provoacă suferință femeilor, inclusiv amenințări cu asemenea acte, constrângerea sau privarea arbitrară de libertate. Violența poate duce la vătămare fizică, sexuală, emoțională și psihologică a victimei sau/și poate provoca pierderi economice. Acestea se referă atât la viața publică, cât și cea privată a femeii.

În pofida faptului că nivelul de conștientizare a violenței bazate pe gen este în creștere, gradul de acceptare culturală a violenței - mai ales în familie, dar și în societate în ansamblul ei – continua să fie înalt. Atitudinile patriarhale și stereotipurile privind percepția rolului femeii

în societate pot genera violența în bază de gen. Iar astfel de atitudini, credințe și comportamente sunt înrădăcinate în normele sociale patriarhale.

Totodată, **Convenția de la Istanbul** recunoaște că violența împotriva femeilor este o manifestare a relațiilor istoric inegale de putere dintre femei și bărbați, care au condus la dominarea asupra, și la discriminarea împotriva, femeilor de către bărbați și la împiedicarea avansării depline a femeilor.

VBG este folosită în culturile din întreaga lume pentru a menține poziția subordonată a femeilor în raport cu bărbații. Printre factorii determinanți se înscriu: menținerea stereotipurilor de gen, insecuritatea economică a femeilor/fetelor, mecanisme slabe de combatere a violenței, servicii de protecție și asistență insuficiente etc. La baza fenomenului stă ideea puterii și controlului din partea abuzatorului asupra victimei.

Surse informative:

Violență pe criterii de gen

BODRUG-LUNGU, V., GRĂDINARU I., GORCEAG L., GÂNDEA D., SÂRBU S., TRIBOI I. **MANUAL DE INSTRUIRE a specialiștilor în lucrul cu agresorii familiali**. Chișinău: Pontos, 2018

Întrebări frecvente de la adolescenți:

- Care acțiuni sunt considerate violență?
- Dar bărbații, care sunt victime a violenței – unde se pot adresa după ajutor?
- Dacă femeia a provocat bărbatul (nu face curățenie, mâncare, nu are grijă de copii..) merită a fi pedepsită?

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:

Activitatea 1. Ce este violența vs non-violența?

Timp: 25 de minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere

Pașii:

1. Afișați o foaie de flipchart și scrieți cuvântul VIOLENȚĂ cu litere mari în centru.
2. Rugați participanții/participantele să numească orice cuvânt care le vine în minte atunci când aud cuvântul „violență”. Scrieți toate cuvintele pe care le numesc pe o foaie de flipchart în jurul cuvântului „violență”. Apoi întrebați-i ce observă la aceste cuvinte.
3. Rugați participanții să formuleze o definiție a violenței. Ajutați-i, dacă este necesar, să găsească o definiție asemănătoare cu cea de mai jos și scrieți-o pe flipchart: Violența reprezintă orice act care implică aplicarea unui anumit tip de forță sau putere, reală sau implicită, care provoacă sau poate provoca vătămări sau suferințe fizice, sexuale sau psihologice. O dată ce aveți o definiție similară, explicați-o după cum este necesar. Rețineți că violența nu este mereu fizică, ci include și amenințări cu violența, constrângere și negarea libertății unei persoane (fără motiv) în public sau în viața privată.
4. Afișați o foaie de flipchart și scrieți cuvântul NON-VIOLENȚĂ cu litere mari în centru.
5. Rugați participanții/participantele să numească orice cuvânt care le vine în minte atunci când aud cuvântul „non-violență”. Scrieți toate cuvintele pe care le numesc pe o foaie de flipchart în jurul cuvântului „non-violență”. Apoi întrebați-i ce observă la aceste cuvinte.
6. Propuneți din aceste cuvinte să se formuleze strategii de intervenție / prevenire a violenței.

Activitatea 2. Identificăm manifestarea violenței în bază de gen

Timp: 45 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, Fișa de lucru: Tipuri de violență

Pașii:

1. Împărțiți participanților/participanțelor fișele de lucru.
2. Fiecare scrie următorii termeni în casetă în dreptul definiției lor. Termeni: viol din partea unei persoane străine, viol în grup, viol statutar, viol din partea unei persoane cunoscute, viol la întâlnire, abuz sexual asupra copiilor, hărțuire sexuală, violență din partea partenerului intim, violență în bază de gen

Fișa de lucru: Tipuri de violență

Definiții	Termenul
1. Contact sexual între un adult și un copil minor.	
2. Atunci când o cineva forțează o persoană cunoscută să întrețină relații sexuale împotriva voinței sale.	
3. Contact sexual forțat care are loc la întâlnire	
4. Orice formă de violență determinată de aspectele legate de gen, cum ar fi rolurile de gen, așteptările, limitările, inclusiv nerespectarea acestora	
5. Orice avansuri sexuale nedorite, solicitări de favoruri sexuale și alte comportamente verbale sau fizice de natură sexuală	
6. Raportul sexual forțat din partea unei persoane străine.	
7. Violența împotriva unei persoane din partea partenerului cu care se află într-o relație intimă (căsătorie informală sau formală, sau întâlnire).	
8. Act sexual între un adult și o persoană care nu a atins vârsta consimțământului (indiferent dacă persoana mai tânără părea sau nu să-și dea consimțământul).	
9. Atunci când o persoană este forțată să întrețină contacte sexuale cu mai multe persoane.	

3. După ce au terminat, treceți în revistă definițiile și răspunsurile. Pentru fiecare tip de violență, rugați participanții/participantele să vă dea un exemplu.

Răspunsuri:

- 1. Abuz sexual asupra copiilor
- 1. Viol din partea unei persoane cunoscute
- 1. Viol la întâlnire
- 1. Violența în bază de gen
- 1. Hărțuirea sexuală
- 1. Viol din partea unei persoane străine
- 1. Violență din partea partenerului intim

4. Explicați următoarele puncte cheie:

- Abuzul sexual are loc dacă o persoană recurge la manipulare, cruzime și/sau violență pentru a determina o altă persoană să întrețină un contact sexual cu ea.
- Abuzul sexual este cel mai des săvârșit de o persoană pe care victima o cunoaște.
- Abuzul sexual asupra copiilor include: adulți care ating copiii, adulți care manipulează sau constrâng copiii să întrețină acte sexuale, cum ar fi atingerea organelor genitale și fotografierea copiilor în scopuri sexuale.
- Copiii și adolescenții care nu au atins vârsta consimțământului nu sunt suficient de maturi pentru a fi de acord să întrețină acte sexuale. Orice comportament sexual cu implicarea copiilor este considerat abuz sexual, chiar dacă aceștia spun că sunt de acord.
- Nu toate violurile sunt comise de către bărbați, însă majoritatea violurilor sunt comise de către bărbați împotriva femeilor și fetelor.

5. Spuneți-le participanților că le veți prezenta câteva situații și doriți ca ei să vă spună dacă este viol sau nu.

Citiți următoarea situație: Doi tineri ies în oraș și servesc niște băuturi. El o conduce înapoi la locul unde stă. Începe să o sărute. Deși ea îl roagă să se oprească, el o obligă să facă sex.

Întrebați grupul: Este un viol? (Majoritatea participanților vor răspunde afirmativ.)

Acum schimbați situația.

Întrebați: Este un viol:

- Dacă el ar fi cheltuit mulți bani pe ea?
- Dacă ea ar fi purtat o rochie atrăgătoare?
- Dacă ea l-ar fi excitat sexual?
- Dacă ea l-ar fi lăsat să-i atingă sânii?
- Dacă se întâlneau de mult timp?
- Dacă ea avea de gând să aibă contacte sexuale cu el și apoi s-a răzgândit?
- Dacă el era atât de excitat sexual încât simțea că nu se poate opri?
- Dacă ea făcuse sex cu el înainte?
- Dacă ea era beată sau drogată?
- Dacă el este beat sau drogat?

6. Începeți o discuție despre fiecare dintre aceste circumstanțe. Încurajați membrii grupului să vă răspundă sincer și să evite să spună ceea ce cred că este răspunsul „corect”. Asigurați-vă că toți participanții înțeleg că fiecare situație reprezintă un viol. Nu contează dacă ea l-a ademenit, dacă el a cheltuit mulți bani pe ea sau cum ea este îmbrăcată.

Notă pentru facilitator: Nu acceptați dacă participanții sugerează că atunci când o fată spune „Nu”, ea de fapt are în vedere „Da”. Pentru a preveni violul, trebuie să punem capăt acestui mod de gândire. Dacă o persoană spune „Nu”, ar trebui să luăm mereu acest lucru drept „Nu”. Subliniați faptul că, atunci când o persoană este forțată să întrețină contacte sexuale sau să participe la o activitate sexuală împotriva voinței sale, este mereu un viol sau o agresiune sexuală, indiferent de circumstanțe.

Activitatea 3. Formele violenței în bază de gen

Timp: 25 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere

Pașii:

1. Propuneți participanților/participantelor să pună în discuție următoarea întrebare. Care dintre acestea este o formă de violență în bază de gen? Alegeți răspunsurile potrivite
 - a. Căsătoria timpurie (la vârsta copilăriei)
 - b. Abuzul sexual și sclavia copiilor
 - c. Violul
 - d. Selectarea sexului copilului înainte de naștere
 - e. Toate opțiunile sunt forme de violență în bază de gen
2. Reflecțiile pot fi scrise pe foi de flipchart
3. Puneți în discuție esența formelor menționate și impactul de gen.

Răspunsul corect: E.

Violența în bază de gen (GBV) ia multe forme și poate apărea în orice moment al vieții, inclusiv prenatal, copilărie, adolescență, ani de reproducere și bătrânețe. Formele GBV includ pruncuciderea fetelor, practici tradiționale dăunătoare, cum ar fi căsătoria timpurie și forțată, uciderile de onoare, mutilarea genitală feminină, abuzul sexual și sclavia copiilor, traficul de persoane, abuzul sexual și hărțuirea, neglijarea, violența și abuzul în familie.

În 1995, Platforma de Acțiune de la Beijing a extins această definiție pentru a include: încălcări ale drepturilor femeilor în timpul conflictelor armate, inclusiv violul sistematic, sclavia sexuală și sarcina forțată; sterilizarea forțată, avortul forțat, utilizarea forțată sau forțată a contracepției; precum și selecția prenatală a sexului și infanticidul feminin.

Activitatea 4. Mituri privind violența în familie

Timp: 45 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, Fișa de lucru: Afirmatii despre violența în familie

Pașii:

1. Împărțiți participanților/participantelor fișa de lucru.
2. Fiecare analizează individual afirmațiile și decide este MIT sau ADEVĂR.

Fișa de lucru: Afirmatii despre violența în familie

1. Că „femeile însele provoacă violență”
2. Că cauza violenței este alcoolismul
3. Violența este generată de sărăcie, prevalează în familii sărace.

Fișa de lucru: Afirmatii despre violența în familie

1. Femeile însele provoacă violență
2. Cauza violenței este alcoolismul (scăderea capacității de a controla comportamentul)
3. Violența este generată de sărăcie, prevalează în familii sărace
4. Este inutil să lupți cu violența în familie
5. Violența în familie este doar o problemă de ordin psihologic
6. În cazul violenței în familie este necesar să se recurgă la practica consilierii familiale comune (este VF o expresie a conflictului?)

Notă pentru formator/formatoare

Fișa de lucru: Afirmații despre violența în familie/ (ghidare în răspunsuri)

1. Femeile însele provoacă violență

Răspuns: MIT. Drept rezultat: are loc transferarea vinei asupra femeii: o schimbare a comportamentului (o soție bună etc.) previne violența - ajungând la justificarea indirectă a comportamentului agresorului. Abordare: responsabilitatea pentru ceea ce s-a întâmplat – violența în familie – revine agresorului / nimic nu depinde de comportamentul femeii.

Nimic nu justifică violența!

2. Cauza violenței este alcoolismul (scăderea capacității de a controla comportamentul)

Răspuns: MIT. Drept rezultat: se face transferarea vinei pentru un act agresiv asupra problemelor generale (dificultăți de comunicare etc.) / justificarea indirectă a comportamentului agresorului. Abordare: printre abuzatori sunt persoane care nu servesc alcool / alcoolismul nu este motivul – nu poate servi ca scuză. Responsabilitatea pentru ceea ce s-a întâmplat - violența în familie (VF) - revine agresorului. VF este comportament social, învățat.

3. Violența este generată de sărăcie, prevalează în familii sărace

Răspuns: MIT. Drept rezultat: se face transferarea vinei pentru un act agresiv asupra problemelor generale (dificultăți economice etc.) / justificarea indirectă a comportamentului agresorului. Abordare: printre agresori se numără persoane înstărite cu studii superioare / dificultățile economice nu sunt motivul – sunt utilizate ca scuză, justificare.

4. Este inutil să lupți cu violența în familie

Răspuns: MIT. Drept rezultat: se face transferarea vinei pentru un act agresiv asupra tradițiilor (că VF a existat peste tot și întotdeauna) – are loc justificarea indirectă a comportamentului agresorului. Abordare: Bătaia soției nu este o practică obișnuită în toate societățile. În mai multe țări ale lumii sunt mecanisme eficiente de combatere a VF. Respectiv, sunt necesare mecanisme de intervenție în stadiile incipiente ale manifestării VF.

5. Violența în familie este doar o problemă de ordin psihologic

Răspuns: MIT. Drept rezultat: „patologizarea” femeii victimizate, reducerea soluției problemei în psihoterapie / justificarea indirectă a comportamentului agresorului. Abordare: problema nu este în comportamentul întregului cuplu căsătorit sau al femeii în special / problema este în comportamentul bărbatului, întărit de norme și valori patriarhale.

6. În cazul violenței în familie este necesar să se recurgă la practica consilierii familiale comune (este VF o expresie a conflictului?)

Răspuns: MIT. Drept rezultat: se face transferarea vinei pentru un act agresiv asupra problemelor de ordin general (dificultăți de comunicare etc.), respectiv, are loc justificarea indirectă a comportamentului agresorului. Abordare: înțelegerea violenței în familie vs conflictul în familie / responsabilitatea pentru violența în familie revine agresorului. Consilierea se face doar separat, pentru a evita revictimizarea victimei.

Mai multe exemple se regăsesc în Anexa 3.

4. Reflecțiile pot fi scrise pe foi de flipchart
5. Puneți în discuție impactul acestor situații.

Mesaje de reținut!

- ✓ Persoanele abuzate sau persoanele care s-au confruntat cu violență în bază de gen nu trebuie să sufere în tăcere. Ar trebui să încerce să informeze alte persoane și să primească ajutor.
- ✓ Persoana abuzată nu poartă responsabilitatea pentru abuz. Agresorul comite o infracțiune și este responsabil pentru acțiunile sale.
- ✓ Agresorul devine nu doar sursa durerii și a abuzului, dar și cea a protectorului, deoarece el/ea este și persoana care poate împiedica acțiunea de amenințare, sporind dependența victimei.
- ✓ De multe ori nu este ușor să recunoaștem ceea ce se întâmplă sau s-a întâmplat, dar tăcerea permite ca situația să continue și înseamnă că nu putem primi ajutor.
- ✓ Nu trebuie să acceptăm violența în viețile noastre sau în comunitățile noastre.

Anexa 1. Conține lista serviciilor unde vă puteți adresa după ajutor în situații de risk.

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- *Dacă cineva din femei și/sau bărbați a fost supus violenței, ce i-ați sugera să facă?*
- *Unde și cui puteți referi persoana după ajutor?*



TEMA VI: VIOLENȚA SEXUALĂ, PEAS

Scopul: Explicarea noțiunii de exploatare și abuz sexual al populației locale și al populației strămutate

Obiective: La finalul activităților participanții/participantele vor putea:

- să explice manifestările exploatării și abuzului sexual al populației locale și al populației strămutate
- să descrie felul în care să raporteze cazurile de exploatare și abuz sexual
- să înțeleagă care sunt consecințele acestor abuzuri.

Suport informațional

În timpul conflictului armat, structurile sociale sunt deteriorate. Femeile și copiii se confruntă cu riscuri suplimentare de violență sexuală și în bază de gen atunci când fug din zona de lupte și caută refugiu. În timpul evadării, membrii familiei sunt adesea împrăștiați, copiii fiind separați de familiile lor, iar femeile rămânând singure cu responsabilitatea de a proteja și susține familiile.

UNFPA, UNICEF și Biroul Înaltului Comisariat al Națiunilor Unite pentru Refugiați (UNHCR) au efectuat un audit al asistenței acordate refugiaților din Moldova, care a identificat următoarele riscuri de violență în bază de gen:

- agresiunea sexuală și hărțuirea,
- traficul de persoane,
- violența partenerului intim și
- exploatarea și abuzul sexual.

Acest studiu a confirmat că riscurile de violență în bază de gen cresc în contextul implicării persoanelor particulare care primesc și găzduiesc refugiați (-te), organizarea transportării private individuale a refugiaților/refugiatelor

Unul dintre cele mai importante motive pentru orice violență este tendința de a avea putere și control. Violența împotriva femeilor și fetelor este rezultatul unei interacțiuni complexe a factorilor sociali, culturali și economici. În timpul conflictului armat, aceasta se agravează și femeile/fetele devin victime ale violenței sexuale cel mai des, aceasta fiind folosită inclusiv ca instrument de război. Totodată, bărbații și băieții pot fi, de asemenea, victime ale violenței sexuale, în special în locurile de detenție și ca persoane strămutate intern sau refugiați.

Traficul de femei și copii, implicarea în prostituție, pornografie și maternitatea surogat se agravează, de asemenea, în timpul și după conflictele armate din cauza prăbușirii structurilor politice, economice și sociale, a nivelurilor ridicate de violență și a militarismului sporit.

Exploatarea sexuală: Abuzul real sau tentativa de abuz a unei poziții de vulnerabilitate, putere sau încredere, în scopuri sexuale, inclusiv, dar fără a se limita la, obținerea de beneficii financiare, sociale sau politice drept urmare a exploatării sexuale unei alte persoane.

Abuz sexual: Intruziunea fizică reală sau amenințarea cu intruziune fizică de natură sexuală, fie prin forță, fie în condiții inegale sau coercitive.

EAS include, de asemenea, relațiile sexuale cu un copil, în orice context, definit ca fiind o ființă umană cu vârsta sub 18 ani.

PEAS (PSEA în engl.) – prevenirea exploataării și abuzului sexual.

Surse informaționale:

- *Violența în bază de gen: Auditul siguranței*. Răspunsul la criza refugiaților din Ucraina în Moldova. UNHCR, UNFPA, UNICEF și OIM, 2024
- *Gender-Based Violence (GBV) Safety Audit Report* Ukraine Refugee Response, Republic of Moldova, August 2022/ Regional Refugee Response for the Ukraine situation, UNHCR, UNFPA, UNICEF

Activități recomandate:

Activitatea 1: Vizionarea filmului PSEA-animation

Timp: 30 minute

Materiale necesare: echipament video, foi flipchart, markere

Pașii:

1. Propuneți participanților/participanțelor să vizioneze și să analizeze **video-ul**.
2. Prin metoda brainstorming participanții/participantele vor veni cu idei pe marginea materialului video. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.
3. Întrebări pentru *Reflecție*:
 - Care este mesajul din secvența video?
 - Cum se manifestă exploatarea sexuală, abuzul sexual ?
 - Care este impactul exploataării și abuzului sexual?
 - Ce poate face victima exploataării și abuzului sexual pentru a se proteja?
(a se vedea suport informațional)

Activitatea 2: Violența de-a lungul vieții

Timp: 30 minute

Materiale necesare: foi flipchart, markere

Pașii:

1. Evidențiați faptul că violența sexuală și în bază de gen (VSBG) poate avea loc la orice etapă din viața unui om: până la naștere, copilărie fragedă, copilărie, adolescență, vârsta reproductivă, vârsta a treia.
2. Desenați simboluri pentru toate etapele vieții pe flipchart și rugați participanții să noteze exemple de tipuri de violență sexuală și în bază de gen care sunt comise de obicei la diferitele etape ale vieții.
2. Identificați cauzele acestor tipuri ale VSBG

EXERCİTIU: ACORD SAU DEZACORD

1. Alegeți două colțuri ale sălii. Pe o parte puneți un semn pe care scrie „Sunt de acord”, iar în partea opusă un semn pe care scrie „Nu sunt de acord”. Spuneți participanților/participanțelor că veți citi cu voce tare câteva afirmații și că după ce vor decide dacă sunt de acord sau nu cu aceste afirmații, trebuie să se deplaseze în partea corespunzătoare a camerei sau să stea undeva la mijloc dacă nu sunt siguri. Participanții/participanțele pot alege să stea unde doresc pe linia imaginară dintre cele două colțuri opuse dacă nu sunt siguri. Amintiți participanților că toată lumea are dreptul la propria opinie.

NOTĂ pentru facilitator/facilitatoare: Dacă nu veți avea suficient timp pentru a face acest lucru cu toate afirmațiile; selectați-le pe cele mai relevante pentru participanți/participante.

2. După fiecare afirmație, rugați una sau două persoane să își exprime părerea în privința afirmației. Rugați alte câteva persoane să răspundă și permiteți crearea unei discuții scurte. La sfârșitul discuției, întrebați dacă cineva și-a schimbat părerea și dorește să își schimbe poziția pe linia imaginară. Apoi reuniți grupul și citiți următoarea afirmație. Repetați acești pași pentru fiecare afirmație.

Afirmații:

- Un bărbat nu trebuie să își exprime emoțiile.
- În situațiile de conflict, violența împotriva femeilor este inevitabilă.
- Violența sexuală împotriva bărbaților și băieților este un tabu în cultura noastră.
- Contactul sexual este un drept în căsătorie al bărbatului.
- O femeie trebuie să tolereze violența pentru a menține familia împreună.
- Există situații în care femeia merită să fie bătută.
- Copiii sunt prea tineri și neexperimentați pentru a contesta decizii cu privire la căsătorie.
- Doar un bărbat homosexual ar viola alt bărbat.
- Nimeni nu ar viola o femeie în vârstă.
- Uneori este mai bine pentru fetele tinere să fie căsătorite decât să stea acasă sau să fie curtate de băieți.

Accentuați faptul că fiecare are dreptul la propriile convingeri cu privire la drepturile și rolurile femeilor și bărbaților. Aceste convingeri își au rădăcinile în contextul social, familial și cultural. Deși este important să respectăm convingerile fiecărei persoane, trebuie să le contestăm pe cele care ar putea justifica, sprijini sau ierta violența. Dacă ne implicăm în activități ce țin de violența sexuală și de gen, este important să ne testăm propriile valori și convingeri. Într-adevăr, analizarea diferitelor forme de violență sexuală și în bază de gen într-un context profesional poate fi un lucru nou și dificil. La fel, poate fi dificil să combinăm convingerile personale cu obligațiunile profesionale și să recunoaștem propriile preferințe în timp ce ne îndeplinim obligațiunile de serviciu.

Activitatea 3. Studii de caz

Timp: 30 minute

Materiale necesare: foi flipchart, markere, foi cu studii de caz

Pașii:

1. Propuneți participanților/participantelor să discute în grupuri mici studiile de caz.
2. Apoi, rezultatele se prezintă pentru discuții în grupul mare.

Studiul de caz 1.

Știind că prostituția este legală în țară, domnul Shin oferă bani unui beneficiar în schimbul unor favoruri sexuale. Domnul Shin lucrează pentru un ONG internațional.

Studiu de caz 2.

Domnul Sanjit este un șofer local contractat de o agenție ONU. Îi place să vorbească despre modul în care a făcut sex cu unii dintre beneficiarii de pe site-ul de distribuție, în special cu cei persoane tinere drăguțe.

Studiu de caz 3.

Domnul Hassan, care lucrează pentru un ONG local, dezvoltă o relație serioasă cu o tânără beneficiară. Ori de câte ori poate, îi trimite familiei ei pachete alimentare suplimentare. La un moment dat, el se oferă să se căsătorească cu ea pentru a putea avea grijă de ea pe termen lung.

1. *Reflecții* / Întrebări pentru discuții:

- Care termen descrie cel mai bine această situație? exploatare sexuală, abuz sexual, hărțuire sexuală
- Care sunt semnele distinctive? Cum se manifestă?
- Care poate fi impactul?

Notă pentru facilitator/facilitatoare:

1. Studiu de caz. Este exploatare sexuală. Oferirea de bani pentru sex. Abuz de vulnerabilitate, putere diferențială (persoana este beneficiară).
2. Studiu de caz. Este abuz sexual. Abuz de putere, statutul de beneficiar al persoanelor tinere.
3. Intruziune sexuală de natură sexuală.
4. Studiu de caz. Este exploatare sexuală. Abuz de putere diferențială, el oferă sprijin suplimentar în schimbul unei relații sexuale. Are vreo diferență faptul că se oferă să se căsătorească cu ea, că a dezvoltat o relație? Nu face diferența, deoarece relația este construită pe o putere inegală.

Mesaje de reținut!

- ✓ Violul și alte forme de violență sexuală, ca încălcări grave ale dreptului internațional umanitar, implică responsabilitate penală individuală. Persoanele vinovate de săvârșirea acestora sunt supuse urmării penale. Toate statele sunt obligate să incrimineze aceste încălcări în conformitate cu legile lor naționale, să investigheze orice acuzație de violență sexuală și să-i aducă în fața judecării persoanele vinovate.

- ✓ Este interzisă orice relație sexuală între personalul umanitar și beneficiari care implică utilizarea necorespunzătoare a rangului sau a poziției.
- ✓ Exploatarea și abuzul sexual au consecințe fizice, mentale și emoționale reale și grave pentru victimă și familie. Nu există nici o scuză!
- ✓ Răspunsul preventiv la violența sexuală și în bază de gen implică acțiunile unui număr mare de actori, dintre care majoritatea provin din unul dintre domeniile cheie: sănătate, psihosocial, securitate, protecția drepturilor și justiție.
- ✓ Orice caz de exploatare și abuz sexual trebuie raportat!
- ✓ Apelați la Linia Verde UNHCR 0 800 800 11. Trimiteți un e-mail la adresa **moldova.help@unhcr.org**. Contactați organizația în care aveți încredere.

Evaluarea temei:

Timp: 10 min.

- *Unde trebuie raportate cazurile de exploatare și abuz sexual?*
- *Unde persoana afectată poate cere ajutor?*



TEMA VII: CE ESTE CONSIMȚĂMÂNTUL

Scopul: Înțelegerea consimțământului și exersarea acestuia, comunicarea clară a așteptărilor participanților/participanților.

Obiective: La finalul activității participanții/participanțele vor putea:

- să explice ce este consimțământul;
- să discute de ce este important să se obțină consimțământul;
- să demonstreze cum se obține consimțământul printr-un joc de rol;
- să orienteze beneficiarii/beneficiarele cum să comunice referitor la consimțământ.

Suport informațional

Ce este consimțământul?

Consimțământul poate fi interpretat ca consimțire, încuviințare, admitere, acord, învoire, învoială, înțelegere, acceptare, acceptare tacită, recunoaștere, permisiune ("a spune da").

Modalitățile de exteriorizare ale consimțământului sunt: în scris, verbal și prin gesturi sau fapte concludente. Manifestarea de voință/acord poate fi exteriorizată expres sau tacit. Manifestarea de voință/acord este expresă atunci când ea se exteriorizează și se aduce direct la cunoștința celor din jur. Manifestarea tăcită a acordului poate fi prin gesturi, mimică, sunete, care pot fi interpretate diferit. Deaceia este foarte importantă comunicarea.

Din perspectivă juridică: consimțământul este manifestarea de voință a unei persoane în vederea încheierii ori săvârșirii unui act juridic (de ex. acordul de a semna unele documente/ contracte, acordul privind utilizarea datelor personale ș.a.). Pentru a produce efecte, consimțământul trebuie să fie conștient și liber, neviciat. <https://legeaz.net/dictionar-juridic/consimtament>

Codul civil al RM, art. 312, stipulează consimțământul ca manifestarea, exteriorizată, de voință a persoanei de a încheia un act juridic. Totodată, consimțământul este valabil dacă provine de la o persoană cu discernământ (capacitatea de agândi, lua decizii) și nu este viciat (nu se face prin înșelăciune, violență).

Din perspectivă relațională: consimțământul este manifestarea de acord a unei persoane în vederea stabilirii unei/unor relații ori săvârșirii unor acțiuni, care deseori se bazează pe norme sociale. De ex. "acordul" de a utiliza or nu alcool, substanțe psihotrope, tutun, implicarea în relații sexuale, în acțiuni infracționale (violență, furt etc.).

Una din marile provocări se referă la consimțământ în relații interpersonale, în special în relații intime, care poate avea interpretări diferite.

Acordul pentru consimțământ din punct de vedere legal înseamnă de la ce vârstă este considerată o persoană capabilă să aibă, în cunoștință de cauză, relații sexuale. În Republica Moldova, vârsta pentru consimțământ este 16 ani. În România, vârsta pentru consimțământ este 15 ani.

Codul Penal al RM, art.175 (1), stipulează că acțiunile cu caracter sexual consimțite, săvârșite cu bună știință cu o persoană care nu a împlinit vârsta de 16 ani, se pedepsesc cu închisoare de la 1 la 3 ani. Respectiv, chiar dacă persoana a acceptat o relație, acest consimțământ nu este valabil și făptuitorul trebuie pedepsit.

Vârsta consimțământului este vârsta la care o persoană este considerată a fi competentă din punct de vedere legal să își dea consimțământul la acte sexuale. În consecință, un adult care desfășoară activități sexuale cu o persoană mai mică decât vârsta de consimțământ nu poate pretinde în mod legal că activitatea sexuală a fost consensuală și o astfel de activitate sexuală poate fi considerată abuz sexual asupra copiilor sau viol statutar. Persoana sub vârsta minimă este considerată victimă, iar partenerul lor sexual infractor.

Consimțământul este primul pas înaintea oricărei activități intime și înseamnă că ambele persoane și-au dat acordul explicit pentru a se implica în raporturi sexuale. În absența lui, sexul este considerat agresiune sexuală sau viol.

O relație sexuală consensuală este atunci când ambele părți, fiind majore de vârstă, sunt de acord să se angajeze în actul sexual prin alegere și au libertatea și capacitatea de a face acea alegere. Aceasta înseamnă a accepta relații sexuale fără teamă, constrângere, forță sau intimidare. Acordarea consimțământului este activă, nu pasivă. Înseamnă să alegi liber să spui „da”. De asemenea, puteți alege să vă răzgândiți oricând.

Mai detaliat, consimțământul este:

fără constrângere: consimțământul este o alegere pe care o persoană o face fără să fie presat de prieteni sau de partener și fără să fie sub influența alcoolului sau drogurilor

reversibil: dacă ți-ai dat consimțământul o dată, asta nu înseamnă că ești de acord să faci sex cu respectiva persoană și altă dată; e alegerea ta dacă nu vrei să mai faci asta și data viitoare

informat: poți să îți dai consimțământul doar dacă ai imaginea completă. De exemplu, dacă bărbatul/băiatul spune că va folosi prezervativul și în timpul actului sexual nu o face, atunci nu se consideră un consimțământ complet

entuziasmat: când vine vorba de sex, ar trebui să faci doar lucrurile care îți sunt confortabile și să nu fii presat/ă în vreun fel să faci ceva ce nu vrei.

Surse informaționale:

- **DESPRE CONSIMȚĂMÂNTUL SEXUAL**
- *Ce este consimțământul sexual?*

Întrebări frecvente de la adolescenți:

- Ce este consimțământul sexual?
- Dacă fata nu are 16 ani, dar a spus ”Da” într-o relație sexuală – este acesta consimțământ?
- Dacă o persoană prin șantaj și cu forța impune altei persoane un act sexual și această de frică acceptă – poate fi considerat consimțământ?
- Dacă fata or băiatul, fiind impuși să facă sex, dar nu s-au opus și nu au plâns, - poate fi considerat că și-au dat consimțământul?

Activități recomandate:

Activitatea 1. Consimțământul

Timp: 25 minute

Materiale necesare: foi flipchart, markere, echipament video

Pași:

1. Propuneți participanților/participanțelor să vizioneze și să analizeze video-ul „Ceașca de ceai”
2. Prin metoda brainstorming participanții/participantele vor veni cu idei pe marginea materialului video. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.
3. Întrebări pentru Reflecție:
 - Care este mesajul din secvența video?
 - Ce este consimțământul?
 - Care este importanța consimțământului?

Puncte de reper:

- Consimțământul înseamnă a spune da, a fi de acord cu ceva
- Consimțământul este o alegere pe care o persoană o face fără să fie presat de prieteni sau de partener
- Dacă ți-ai dat consimțământul o dată, asta nu înseamnă că ești de acord să faci sex cu respectiva persoană și altă dată; e alegerea ta dacă nu vrei să mai faci asta și data viitoare
- „Da” vorbit sub constrângere nu este consimțământ

Activitatea 2. Studiul de caz “Luna și Junior”

Timp: 45 de minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere, foi cu studiul de caz

Pașii: 1. Rugați câțiva voluntari să citească câte un paragraf din cele două părți ale istoriei, mai întâi cea a lui Junior (băiat) și apoi cea a Lunei (fată /nume simbolice).

Versiunea lui Junior

Când am întâlnit-o pe Luna, ne-am plăcut îndată. Eram foarte fericit când ea a acceptat să vină la petrecerea de sâmbătă. Luna a venit, arătând frumoasă și foarte atrăgătoare. Mi-a zâmbit larg. Am băut ceva și ne simțeam foarte bine. Am început să dansăm și eram foarte excitat, mai ales în timpul dansului lent, când ea mi-a atins umerii și spatele. Mă simțeam atât de bine. Îmi dădea toate semnalele. Am vrut să ies afară să ne sărutăm și să ne nebunim, de aceea am întrebato pe Luna dacă vrea să ieșim afară să respirăm aer curat. Când a spus „sigur”, știam că urma să facem sex în seara aceea.

Ne-am îndreptat spre niște tufișuri de pe marginea drumului pentru a fi singuri. Am strâns-o lângă mine și puteam simți cum îi bate inima. Am început să-i ating sânii, să o sărut și să-i mângâi corpul. A scos câteva sunete și s-a îndepărtat puțin de mine, dar i-am spus că totul este în regulă.

Am continuat să o sărut și ea la rândul ei m-a sărutat. Am așezat-o în genunchi și apoi am întins-o pe iarba deasă.

M-a rugat să o aștept, dar eu m-am gândit „Pentru ce? Nu avem la dispoziție toată noaptea – cineva ar putea veni să ne caute, de aceea hai să o facem cât mai repede posibil”. Ea tot repeta „Nu, nu, te rog, așteaptă”, dar știam că asta era doar pentru că nu voia să mă facă să cred că este o fată care acceptă repede. Asta fac fetele – se prefac că se luptă, dar la sfârșit cedează. Așa că nu m-am oprit. Chiar și atunci când Luna a început să plângă, știam că totul făcea parte dintr-un „teatru”. I-am ridicat fusta și am făcut sex cu ea.

Versiunea Lunei

Mi-a plăcut foarte mult Junior când l-am întâlnit acum câteva luni. Eram foarte bucuroasă când m-a invitat la o petrecere sâmbăta trecută. La petrecere, era foarte haios și m-a făcut să râd. Știam că îi place de mine după felul în care se uita la mine. Zâmbetul lui m-a făcut să mă simt bine și relaxată. După ce am dansat puțin, Junior m-a rugat să ies afară să respir puțin aer. Credeam că vom avea ocazia să ne ținem de mână și poate chiar să ne sărutăm. Simțeam fiori la gândul de a-l săruta. Așa că am fost de acord și am ieșit afară.

Am parcurs o distanță scurtă și ne-am oprit lângă niște tufișuri unde nu ne putea vedea nimeni. Eu și Junior am început să ne sărutăm și să ne atingem corpurile. Ne-am simțit minunat. Începuse să-mi fie cald peste tot. Ne-am așezat în genunchi și am continuat să ne sărutăm și să ne atingem. Simțeam că penisul lui Junior era tare și mi-am dat seama că poate ar trebui să o luăm mai încet, așa că i-am cerut să aștepte. Dar el nu m-a ascultat. A spus că totul este în regulă și că nu ar trebui să mă îngrijorez, dar eu tot am crezut că ar trebui să ne liniștim. L-am rugat din nou să se oprească, dar m-a ignorat. S-a așezat cu greutatea lui pe mine, astfel încât am rămas întinsă pe spate. Atunci m-am speriat.

Îmi plăcea ceea ce făceam, dar știam că încă nu vreau să fac sex cu el. Am continuat să spun nu și apoi am început să plâng, dar asta nu l-a oprit. Și-a dat pantalonii jos, mi-a desfăcut picioarele cu genunchii și a început să facă sex cu mine. Nu-mi venea să cred că mi se întâmpla așa ceva. Am încercat să-l împing de pe mine, dar nu am putut.

Adaptat după: Educație sexuală cuprinzătoare pentru tinerii neșcolarizați din Africa de Est și de Sud. MANUALUL FACILITATORULUI. © UNFPA 2017

3. Apoi, propuneți participanților/participantelor, împărțiți în grupuri mixte (femei/fete și bărbați/băieți) să discute asupra acestor întrebări (scrieți-le pe o foaie de flipchart):
 - Ce s-a întâmplat între Luna și Junior?
 - Ce credeți că a cauzat acest lucru? Ce a mers prost?
 - A fost responsabilitatea lui Junior să o întrebe pe Luna dacă vrea să facă sex?
4. Peste 10 minute, rugați-i să își împărtășească răspunsurile și să enumere cuvintele sau frazele cheie de pe foaia de flipchart.
5. Reflecție/ Întrebări pentru discuții:
 - A fost acesta consimțământ or e este vorba de un caz de viol? De ce? (Răspuns: da, pentru că Junior a forțat-o pe Luna să facă sex).
 - Ce înseamnă pentru dvs. cuvântul „consimțământ”? (Răspunsul este: Consimțământul înseamnă a fi de acord sau a accepta o acțiune planificată sau săvârșită de o altă persoană, a fi de acord cu un plan de acțiune).
 - Ce înseamnă consimțământul într-o relație sexuală? (Răspuns: ambele persoane sunt în mod clar de acord cu activitățile sexuale pe care le desfășoară. De asemenea, ele trebuie să înțeleagă ce acceptă să facă).
 - Cum poate o persoană să obțină consimțământul într-o relație sexuală?
6. Întrebări de verificare:
 - Cum ar fi putut Junior să obțină consimțământul Lunei?

- (Răspuns: întrebați cealaltă persoană dacă este de acord; de exemplu, Junior ar fi putut să o întrebe pe Luna dacă este de acord să facă sex.)
- Ce fel de întrebări ați putea adresa? Ce anume ar fi putut să spună Junior? (Răspuns: este în regulă dacă te [sărut]? Vrei să...?)
- Ce ar trebui să faceți dacă o persoană spune „nu” sau „așteaptă”? (Răspuns: oprește-te, nu o face, respectă decizia celeilalte persoane.)
- Ar trebui să vă gândiți vreodată că „nu” înseamnă „da”? (Răspuns: nu, niciodată. Nu înseamnă întotdeauna nu. Puteți fi acuzați de viol.)
- Ce ar trebui să faceți dacă nu sunteți sigur de ceea ce vă comunică persoana? (Răspuns: întrebați din nou, sau pur și simplu nu o faceți.)
- Ce greșeli a făcut Junior în situația privind consimțământul? (Răspunsuri: a presupus că știe ce vrea Luna, așa că nu a întrebat-o, a acordat atenție limbajului corpului ei doar atunci când acesta era în acord cu ceea ce voia el, nu a ascultat-o, nu i-a adresat întrebări, în baza stereotipurilor de gen, a presupus că „nu” din partea unei fete înseamnă „da”).
- De ce este important să obțineți consimțământul? (Răspuns: pentru a evita violul, pentru a menține o relație sănătoasă, pentru a demonstra respect.)

Activitatea 3. Comunicarea: Consimțământ – DA ori NU

Timp: 30 de minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere, foi cu tabelul cu enunțuri.

Pașii:

1. Scrieți pe o foaie de flipchart enunțurile din tabel.
2. Fiecare participant/participantă va primi o foaie A4 cu tabelul respectiv.
3. Propuneți participanților/participantelor, în mod individual, să analizeze situațiile din tabel și să decidă unde este consimțământ și unde nu este, să vină cu comentarii respective.
4. Fiecare participant/participantă va marca pe flipceart răspunsurile corecte (din punctul lor de vedere).
5. Rezultatele se discută în grup.

Nr.	Situație	DA	NU	Comentarii
1.	„Am spus nu și a încercat să mă convingă să avem relație sexuală. Apoi a început să strige și să se enerveze. Până la urmă am fost de acord cu el. Mi-a fost prea frică să spun ceva.”			
2.	„Eram într-un club. Tipul ăsta mi-a cerut să fac sex. Nu am răspuns și am fugit la toaletă. M-a urmărit înăuntru, m-a împins într-o cabină și m-a violat”.			
3.	„I-am spus că sunt prea obosită să fac sex. M-am culcat și m-am trezit și l-am găsit că începe să facă sex cu mine. A refuzat să se oprească.”			

Notă: Niciuna dintre aceste persoane nu și-a dat acordul!

Ce formă poate lua consimțământul? Cum îl ceri?

Întrebarea poate fi de felul următor: “este ok să te sărut/să te ating/să îți dau bluza jos” etc. sau “vrei să mergem în dormitor să continuăm acolo?”, “este ok sau vrei să o luăm mai încet?”.

Deși cel mai bun consimțământ este unul verbal, există situații în care cei doi pot negocia un consimțământ non-verbal (într-o relație de lungă durată, de pildă), dar care necesită experiență și se construiește gradual. Acesta se compune din mici gesturi reciproce (o atingere, un sărut) care conduc către actul intim ulterior.

Mesaje de reținut!

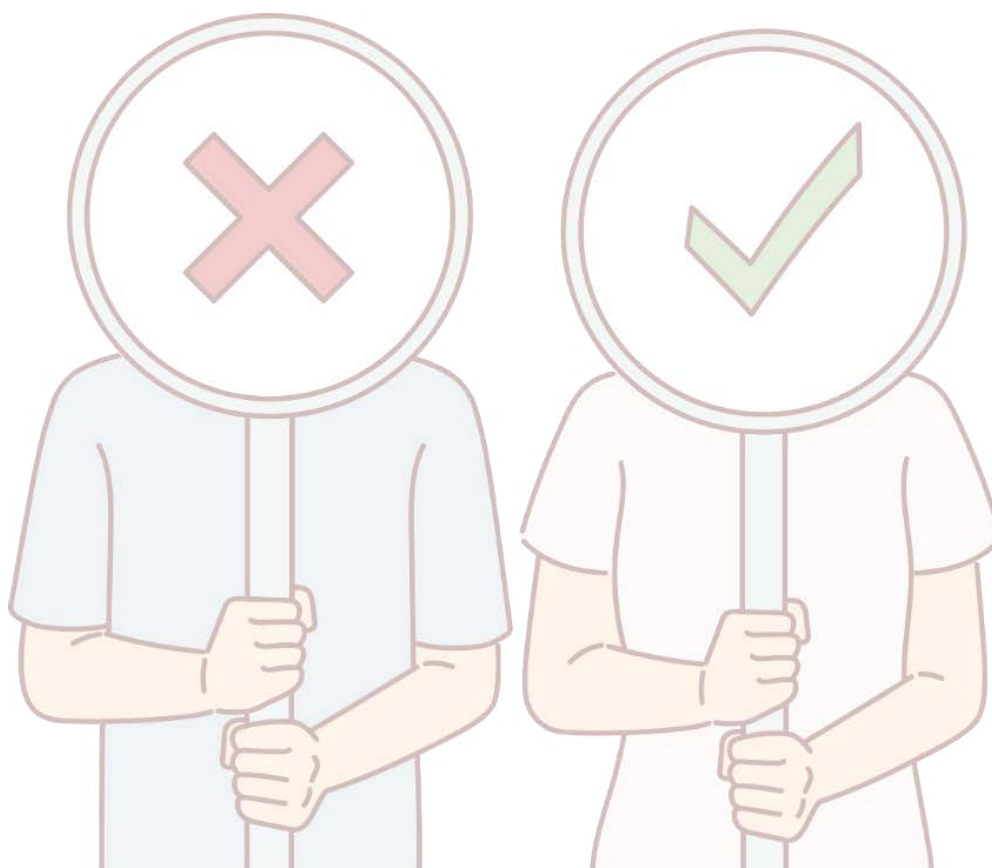
- ✓ Sexul consensual este atunci când ambele părți, fiind majore de vârstă (peste 18 ani), sunt de acord să se angajeze în actul sexual prin alegere și au libertatea și capacitatea de a face acea alegere.
- ✓ Consimțământul persoanei, care nu a împlinit 16 ani, chiar dacă a acceptat o relație, acesta nu este valabil.
- ✓ Dacă persoana a fost drogată, beată, adormită, bolnavă sau deținută împotriva voinței sale, consimțământul acesteia nu este valabil.
- ✓ Dacă persoana a fost șantajată, forțată să-și dea consimțământul, acesta nu este consimțământ benevol. Această persoană poate să se adreseze după ajutor.

Anexa 1. Conține lista serviciilor unde vă puteți adresa după ajutor în situații de risk.

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- *Dacă cineva din minori ar fi fost forțat să-și dea consimțământul pentru o relație sexuală, ce i-ați sugera să facă?*
- *Unde și cui puteți referi persoana după ajutor?*



TEMA VIII: BAZELE COMUNICĂRII NONVIOLENTE

Scopul:

Înțelegerea abordării comunicării nonviolente și utilizarea acestora în situațiile de criză

Obiective: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să exploreze situații de conflict și să reflecteze asupra surselor acestora
- să înțeleagă diferența dintre nevoi și strategii de realizare a acestora
- să înțeleagă rolul comunicării în rezolvarea situațiilor conflictuale și să dezvolte strategii personale de inițiere a dialogului pentru rezolvarea situațiilor de conflict
- să construiască un mesaj nonviolent bazat pe empatie și înțelegerea nevoilor atât personale cât și a persoanelor implicate în comunicare

Suportul informațional

Comunicarea Nonviolentă (NVC) este o abordare a comunicării îmbunătățite, înțelegerii și conexiunii bazată pe principiile nonviolentei și psihologiei umaniste. Nu este o încercare de a pune capăt dezacordurilor, ci mai degrabă un mod care își propune să crească empatia și înțelegerea pentru a îmbunătăți în mod general calitatea vieții. Ea caută dialogul empatic și înțelegerea între toate părțile implicate. Comunicarea Nonviolentă a evoluat din concepte folosite în terapia centrată pe persoană și a fost dezvoltată de psihologul clinic Marshall Rosenberg începând cu anii 1960 și 1970. Există un număr mare de ateliere și materiale clinice despre NVC, inclusiv cartea lui Rosenberg, *Comunicarea Nonviolentă: Un limbaj al vieții*. Marshall Rosenberg a predat, de asemenea, NVC într-o serie de conferințe video disponibile online; atelierul înregistrat în San Francisco este cel mai cunoscut.

NVC este un instrument de comunicare cu scopul de a crea mai întâi empatie în conversație. Ideea este că odată ce oamenii se ascultă unul pe altul, va fi mult mai ușor să discute despre o soluție care să satisfacă nevoile fundamentale ale tuturor părților implicate. Scopul este armonia interpersonală și obținerea cunoștințelor pentru cooperarea viitoare. Conceptele notabile includ respingerea formelor coercitive de discurs, adunarea de fapte prin observare fără evaluare, exprimarea sinceră și concretă a sentimentelor și nevoilor, și formularea cererilor eficiente și empatică. Comunicarea Nonviolentă este utilizată ca o modalitate clinică de psihoterapie și este, de asemenea, oferită în ateliere pentru publicul larg, în special în ceea ce privește căutarea armoniei în relații și la locul de muncă.

Există patru componente pentru practicarea comunicării nonviolente, și anume în această ordine:

Observația: Acestea sunt faptele (ceea ce vedem, auzim sau atingem), distincte de evaluarea noastră a sensului și semnificației. NVC descurajează generalizările statice. Se spune că atunci "Când combinăm observația cu evaluarea, ceilalți sunt predispuși să audă critici și să reziste la ceea ce spunem." În schimb, se recomandă o concentrare pe observații specifice timpului și contextului.

Sentimentele: Acestea sunt emoțiile sau senzațiile, libere de gândire și poveste. Acestea trebuie deosebite de gânduri (de exemplu, "Simt că nu am primit o ofertă corectă") și de cuvintele folosite colocvial ca sentimente, dar care transmit ceea ce credem că suntem (de exemplu, "inadecvat"), cum credem că ne evaluează alții (de exemplu, "neimportant"), sau ce credem că ne fac alții nouă (de exemplu, "înțeles", "ignorat"). Se spune că sentimentele reflectă dacă ne simțim nevoile îndeplinite sau neîndeplinite. Identificarea sentimentelor

este spusă că ne permite să ne conectăm mai ușor unii cu alții, și "Permiterea noastră de a fi vulnerabili prin exprimarea sentimentelor noastre poate ajuta la rezolvarea conflictelor."

Nevoile: Acestea sunt nevoi umane universale, distincte de strategiile particulare pentru a satisface nevoile. Se presupune că "Tot ceea ce facem este în serviciul nevoilor noastre." Marshall Rosenberg se referă la modelul lui Max-Neef în care nevoile pot fi clasificate în 9 grupe: subzistență, siguranță, dragoste, înțelegere/empatie, creativitate, recreere, simțul apartenenței, autonomie și sens. Pentru mai multe informații, Centrul pentru Comunicare Nonviolentă a dezvoltat un inventar al nevoilor.

Solicitarea: Solicitarea este deosebită de cerere în sensul că una este deschisă la a auzi un răspuns de "nu" fără ca acest lucru să declanșeze o încercare de a forța problema. Dacă cineva face o solicitare și primește un "nu", nu este recomandat să renunțe, ci mai degrabă să empatizeze cu ceea ce împiedică persoana respectivă să spună "da", înainte de a decide cum să continue conversația. Se recomandă ca solicitările să folosească un limbaj clar, pozitiv și concret de acțiune.

Surse informaționale:

- *Cartea "Comunicarea nonviolenta" de Marshall B. Rosenberg*
- *Înregistrarea video a atelierului lui Marshall Rosenberg din San Francisco -*
- *Ce este CNV?*
- <https://comunicarenonviolenta.ro/blog/>
- <https://cnvmoldova.md/>

ACTIVITĂȚILE RECOMANDATE:

Activitate 1: Triburile

Timp necesar: 70-90 minute

Materiale și spațiu: instrucțiunile printate pentru 3 grupuri, 3 camere/coridoare/spații unde participanții pot lucra fără a se auzi și fără a se vedea cu alte subgrupe, sala de training/spațiu de activitate comună care trebuie pregătită în timp ce subgrupele lucrează (asigurați-vă că grupul este potrivit pentru această activitate și aveți spațiu suficient pentru realizarea acesteia, activitatea nu poate fi realizată în cazul în care participanții sunt recent ieșiți dintr-un cadru stresant în care siguranța lor a fost pusă în pericol sau în care spațiul nu va permite), scotch de hartie, scaune individuale (adică pentru o singura persoana) recomandat în același număr ca și numărul de participanți. Opțional - boxa cu muzică tribală.

Pașii:

1. Împărțiți grupul în 3 subgrupe.
2. Fiecare subgrupă va primi instrucțiunile printate (vezi mai jos instrucțiuni pentru grupuri) și va fi condusă în spațiul dedicat pentru fiecare din ele (altă cameră/spațiu decât sala principală) unde va putea pregăti sarcina indicată în instrucțiunea scrisă. Oferiți 10 -20 minute pentru pregătirea sarcinii.

Notă: dacă oferiți prea puțin timp, grupele nu vor reuși să inventeze suficient rolul pe care urmează să-l joace. Asigurați-vă că vă permiteți acest timp de pregătire.

Oferiți instrumente, materiale, echipament, recuzită pentru fiecare subgrupă pentru ca aceștia să-și poată pregăti costumația tribului.

3. Pregătirea spațiului: în timpul în care subgrupele își pregătesc rolurile, faceți un pătrat din scotch în mijlocul sălii de training pe podea cu latura aproximativ 3 metri (în funcție

de mărimea sălii puteți varia +/- 1.5 m). Plasați scaunele din sală, aleatoriu prin toată sala, inclusiv în pătratul de scotch, acestea vor fi principalele instrumente pe care "triburile" urmează să le utilizeze.

4. Verificați dacă fiecare subgrupă a înțeles bine sarcina/misiunea pe care trebuie să o realizeze atunci când se va întoarce în sala principală.
5. După expirarea timpului de pregătire și după ce vă asigurați că fiecare "trib" a reușit să dezvolte propriul sistem de comunicare, portul și alte atribute ale tribului, îi invitați în sala principală, unde vor începe la semnalul trainerului să-și îndeplinească misiunea.
Notă: atenționați grupurile ca din momentul în care ies din spațiul de pregătire să între în rolurile de grup și să comunice doar prin sistemul inventat.
6. Din momentul startului, grupurile încep să realizeze în același timp misiunile lor, adică, un grup pune scaunele în cerc, un alt grup curăță pătratul din scotch de toate obiectele și oamenii, iar al treilea îi așează pe toți pe scaune. Evident, în timpul acțiunii simultane, triburile se încurcă unele pe altele în realizarea misiunii și se generează conflict, nefiind capabile să se înțeleagă unele pe altele. În această situație trainerul are grija ca conflictele să nu degereze în acțiuni violente, calmând persoanele mai active, dar în același timp urmărind ca să fie respectate regulile activității.
7. Acțiunea este lăsată să se desfășoare până: A. toate triburile și-au îndeplinit misiunea și anunță aceasta, ori B. acțiunea se desfășoară mai mult de 15 minute, iar triburile nu au reușit să-și îndeplinească misiunea și se simte oboseala participanților, sau C. triburile devin super agitate și apar mai multe focare de conflicte, iar trainerul simte că nu reușește să calmeze situația și/sau apar situații care pun în pericol securitatea participanților.
8. La finalizarea acțiunilor, trainerul anunță în voce tare că activitatea a luat sfârșit și roagă participanții să se uite în jur și să analizeze cu atenție rezultatele acțiunilor lor. După care toți participanții sunt rugați să revină în cercul de reflecție unde vor fi analizate acțiunile triburilor, rezultatele obținute și lecțiile ce pot fi extrase din această activitate.

Instrucțiuni pentru grupuri

Sunteți un trib.

Inventați propria limbă și sistem de gesticulare pe care o veți folosi atunci când veți intra în sală/ spațiul indicat de facilitator/facilitatoare pentru a îndeplini sarcinile misiunii și pentru a transmite mesaje altor triburi.

Este recomandat să inventați și portul național și alte elemente de cultură și comportament al tribului (ex. sunteți un trib pașnic sau agresiv? Sociabil sau închis? Cu ierarhie strictă sau nu? Modul cum interacționați cu alte culturi străine etc.).

Din momentul în care veți intra în sală/spațiul indicat de facilitator veți avea voie să comunicați doar prin limbajul și gesturile inventate, la fel trebuie să acționați în conformitate cu caracteristicile culturale stabilite pentru tribul vostru.

Comunicați între voi și cu triburile doar în limbajul inventat și îndepliniți misiunea tribului până când facilitatorul/facilitatoarea va opri procesul.

Misiunea tribului:

În cultura tribului vostru, spiritualitatea și religia este foarte importantă. Tribul vostru are un loc sacru pe care îl veți recunoaște imediat ce veți intra în sală/spațiul activității (pătratul din scotch de pe podea). Acest loc trebuie să fie tot timpul curat și fără obiecte străine ce pot dezechilibra echilibrul sacru. Misiunea tribului este să se asigure că nici un obiect sau ființă (în afara celor din tribul propriu) nu se află în "pătratul sacru" pe parcursul întregii activități.

Sunteți un trib.

Inventați propria limbă și sistem de gesticulare pe care o veți folosi atunci când veți intra în sală/ spațiul indicat de facilitator/facilitatoare pentru a îndeplini sarcinile misiunii și pentru a transmite mesaje altor triburi.

Este recomandat să inventați și portul național și alte elemente de cultură și comportament al tribului (ex. sunteți un trib pașnic sau agresiv? Sociabil sau închis? Cu ierarhie strictă sau nu? Modul cum interacționați cu alte culturi străine etc.).

Din momentul în care veți intra în sală/spațiul indicat de facilitator veți avea voie să comunicați doar prin limbajul și gesturile inventate, la fel trebuie să acționați în conformitate cu caracteristicile culturale stabilite pentru tribul vostru.

Comunicați între voi și cu triburile doar în limbajul inventat și îndepliniți misiunea tribului până când facilitatorul/facilitatoarea va opri procesul.

Misiunea tribului:

În cultura tribului vostru viața socială și utilizarea cât mai eficientă sunt valori foarte importante. Voi folosiți toate obiectele cât mai eficient posibil. Misiunea voastră, pe parcursul activității, este să vă asigurați că nici un scaun indicat de facilitator/spațiul activității nu rămâne gol, pe fiecare scaun trebuie să fie așezată măcar o persoană.

Reflecții asupra activității:

- Oferiți suficient timp pentru a ventila emoțiile după activitate. La aceasta etapă focușați discuția pe lucrurile care s-au întâmplat, punând întrebări precum: Ce s-a întâmplat? Care au fost strategiile fiecărui grup? Ce au reușit să facă? Ce a fost dificil? Ce emoții au apărut în proces și la ce etapă?
- Treceți ușor spre o altă etapă a reflecției, analizând interacțiunile dintre grupuri, punând întrebări precum: Ce ați observat că făceau celelalte triburi? Dați posibilitatea ca fiecare trib să citească misiunea sa. Puneți accent pe întrebarea dacă misiunile se contraziceau sau puteau fi realizate toate. Puneți întrebări pentru a descoperi sursa conflictului.
- Analizați care sunt lecțiile personale din această activitate și ce legătură are aceasta cu tema comunicării nonviolente.
- De aici puteți trece spre discuții despre nevoile umane principale și rolul acestora în generarea conflictelor. Aceasta poate trece spre o discuție despre rolul fiecăruia în acest conflict și ce poate fi făcut diferit atunci când ești antrenat în situații conflictuale. Totodată aceasta fi trecerea spre următoarea activitate descrisă aici în ghid "Nevoile umane"

Activitatea 2: "Nevoile Umane și rolul acestora în comunicarea nonviolentă"

Timp necesar: 30 - 45 minute

Materiale și spațiu: lista nevoilor și a emoțiilor printată. Sala în format liber, recomandat cerc de scaune.

Pași:

1. Deschideți discuția cu grupul pe tema nevoilor umane punând următoarele întrebări: Ce sunt nevoile, sau ce cunoașteți deja despre nevoile umane? Ce sisteme de organizare a nevoilor umane cunoașteți? Care este legătura dintre nevoile umane și tema comunicării nonviolente? Care este legătura dintre nevoile umane, emoții și conflict?
2. Oferiți grupului listele de mai jos și oferiți 5- 10 minute pentru ca participanții să citească și să analizeze informația din liste.

LISTA NEVOILOR ȘI VALORILOR GENERAL UMANE

STARE DE BINE / PACE	CONECTARE / DRAGOSTE	AUTO-EXPRIMARE / BUCURIE
<p>SUBZISTENȚĂ / SĂNĂTATE</p> <ul style="list-style-type: none"> abundență / înfloritoare exercițiu fizic alimente, nutriție hrană odihnă, somn adăpost durabilitate sprijin / ajutor bunăstare vitalitate, energie <p>SIGURANȚĂ / SECURITATE</p> <ul style="list-style-type: none"> confort încredere siguranță emoțională familiaritate ordine, structură predictibilitate protecție de vătămări stabilitate credință <p>ODIHNĂ / RECREERE / DISTRAȚIE</p> <ul style="list-style-type: none"> acceptare apreciere, recunoștință conștientizare echilibru frumusețe ușurare calm umor mișcare joacă relaxare întinerire simplitate, spațiu, liniște 	<p>DRAGOSTE / ÎNGRIJIREA</p> <ul style="list-style-type: none"> afecțiune, căldură frumusețe apropiere, atingere companie compasiune, bunătațe intimitate, conexiune sexuală recunoaștere / importanță grijă respect, onoare valorizare, prețuire <p>EMPATIE / ÎNȚELEGERE</p> <ul style="list-style-type: none"> conștientizare, claritate acceptare confirmare, considerare comunicare auzire (a fi auzit) știut (a fi știut) prezență, ascultare respect, egalitate receptivitate, deschidere recunoaștere văzut (a fi văzut) sensibilitate <p>COMUNITATE / APARTENENȚĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> cooperare, tovarășie generozitate includere interdependență armonie ospitalitate, mutualitate, reciprocitate parteneriat, relație participare sprijin, solidaritate încredere, de nădejde transparență, sinceritate 	<p>AUTONOMIE / AUTENTICITATE</p> <ul style="list-style-type: none"> alegere claritate congruență consistență, continuitate libertate onestitate independență integritate putere, împuternicire auto-responsabilizare <p>CREATIVITATE / JOACĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> aventură descoperire inițiativă, spontaneitate inovație, inspirație mister pasiune, provocare <p>SCOP / CONTRIBUȚIE</p> <ul style="list-style-type: none"> apreciere, recunoștință realizare, productivitate celebrare, comemorare eficacitate eficiență, excelență, creștere învățare, abilitate, măiestrie stimă de sine

SENTIMENTE ȘI EMOȚII CÂND NEVOILE NOASTRE

<p>NU NE SUNT ÎNDEPLINITE</p> <p>ENERVARE - amar, tăios, exasperat, frustrat, morocănos, nerăbdător, iritabil.</p>	<p>NE SUNT ÎNDEPLINITE</p> <p>AFECTIUNE - milos, prietenos, iubitor, înduioșat, tandru, călduros.</p>
---	--

<p>NERVOZITATE - agitat, înfuriat, furios, iritat, indignat, scârbit, deranjat.</p> <p>ANTIPATIE - dispreț, dezgustat, antipatic, repulsie.</p> <p>CONFUZIE - uimit, dezorientat, amețit, șovăitor, pierdut, intrigat, nedumerit, derutat, sfâșiat, uluit.</p> <p>DISCONFORT - agitat, alarmat, deranjat, perturbat, șocat, surprins, tulburat, incomod.</p> <p>ABSENȚĂ - apatic, plictisit, îndepărtat, zăpăcit, indiferent, amorțit, dezinteresat, retras.</p> <p>JENĂ - rușinat, vinovat, sfios.</p> <p>FRICĂ - înfricoșat, temător, suferind, înspăimântat, șovăitor, panicat, paralizat, speriat, încordat, îngrozit, îngrijorat.</p> <p>DURERE - agonie, devastat, jale, rănit, singuratic, mizerabil, plin de regret, remușcări.</p> <p>DORINȚĂ - invidios, gelos, (cu) dor, dornic.</p> <p>TRISTEȚE - deprimat, descurajat, dezamăgit, abătut, consternat, sumbru, melancolic, disperat, nefericit, mizerabil.</p> <p>STRES / OBOSEALĂ - extenuat, epuizat, copleșit, neliniștit, somnoros, uzat.</p> <p>VULNERABIL - fragil, precaut, neajutorat, nesigur, bănuitor, rezervat, sensibil, delicat.</p>	<p>INTERES - absorbit, conștient, curios, fermecat, angajat, fascinat, intrigat, vrăjit, stimulat, inspirat.</p> <p>BUCURIE - vioi, amuzat, inspirat, încurajat, energic, entuziast, excitat, recunoscător, fericit, încrezător, revigorat, vesel, motivat, optimist, mulțumit, încântat.</p> <p>RECUNOȘTINȚĂ - apreciativ, mișcat, atins.</p> <p>SPERANȚĂ - încurajat, în așteptare, optimist.</p> <p>PACE - calm, confortabil, centrat, liniștit, mulțumit, împlinit, relaxat, ușurat, satisfăcut.</p> <p>ODIHNĂ - alert, energizat, revigorat, proaspăt, întinerit, relaxat, reînnoit, puternic.</p> <p>Următoarele cuvinte sunt confundate cu emoții când de fapt sunt percepții:</p> <p><i>Abandonat, abuzat, acuzat, amenințat, atacat, criticat, folosit, fraierit, ignorat, izolat, intimidat, încolțit, înșelat, manipulat, neapreciat, neînțeleș, păcălit, părăsit, presat, provocat, respins, solicitat, tratat de sus, trădat, uitat, umilit.</i></p>
--	---

* listele de mai sus pot fi găsite în **original pe rețelele comunității de comunicare nonviolentă** la fel ca și alte materiale utile pentru abordarea acestei teme.

3. Deschideți discuția despre diferența dintre nevoi umane și strategiile pentru realizarea acestora. Dați posibilitatea grupului să se exprime asupra acestui subiect. Oferiți grupului informația expusă mai jos pe o foaie A4 colorată sau pe flipchart sau altă metodă creativă (ex: fotografii). Rugați grupul să comenteze și să găsească desinestătător exemple de strategii pe care le utilizează în viața personală.

Cum identifici dacă este o nevoie reală sau o strategie de împlinire a nevoilor?

Dacă enunțul conține:

- Loc
- Obiect
- Persoane
- Timp
- Acțiune specifică

Atunci este vorba despre o strategie și nu despre nevoi generale umane.

4. Rugați participanții să facă o listă de nevoi pe care simt că le au la moment, în viața personală și strategiile pe care aceștia aleg pentru realizarea nevoilor.
5. Faceți grupuri de 2-3 persoane și oferiți 5-10 minute pentru ca aceștia să împărtășească listele nevoilor și strategiilor personale.
6. La final dați posibilitatea fiecărei persoane să se expună răspunzând la întrebarea: Ce iei pentru tine din această discuție?

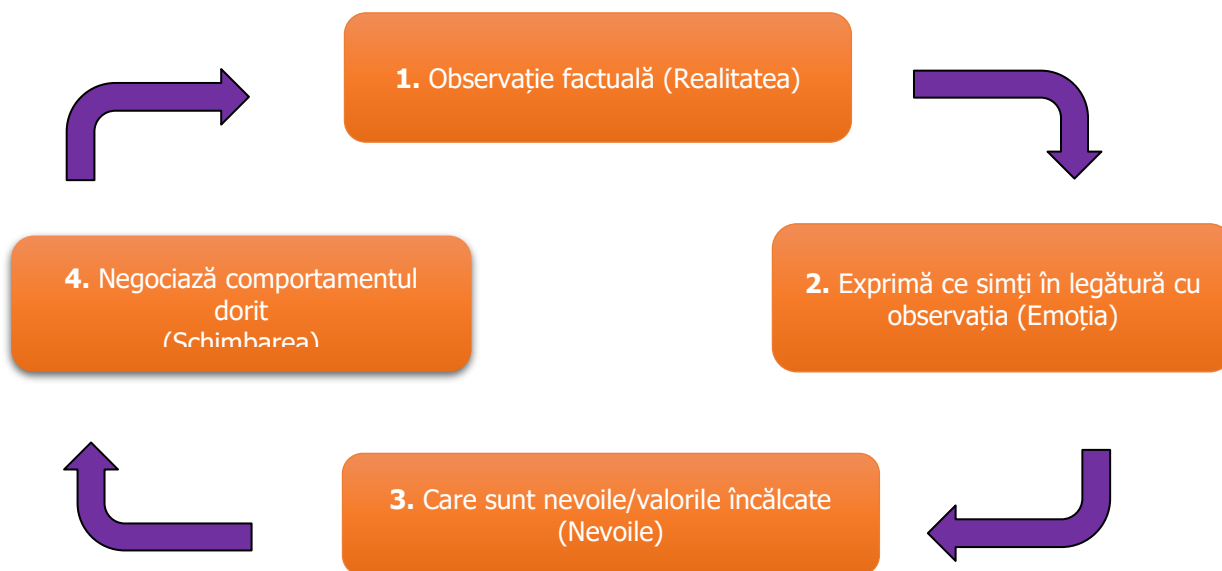
Activitatea 3. Formularea mesajului nonviolente conform modelului creat de Marshall Rosenberg

TimP necesar: 30 - 45 minute

Materiale și spațiu: Foi A4, flipchart, markere. Puteți pregăti din timp pe foi A4 modelul de comunicare. Sala în format liber, recomandat cerc de scaune.

Pașii:

1. Deschideți activitatea prin explicarea modelului creat de M. Rosenberg, fie prezentat pe foi A4 sau altă formă creativă.



2. Oferiți un exemplu de formulare a mesajului după modelul de mai sus.

"Când mi-ai spus că nu am făcut treaba suficient de bine, m-am simțit descurajat și nesigur pe mine. Aș aprecia dacă ai putea să-mi oferi feedback constructiv și să mă ajuți să îmbunătățesc."

"Când ai ridicat vocea la mine, m-am simțit amenințat și speriat. Aș prefera să discutăm calm și să găsim o soluție pașnică pentru problema noastră."

"Când mi-ai cerut să fac ceva deși eram ocupat, m-am simțit copleșit și încărcat cu prea multe responsabilități. Aș aprecia dacă ai putea să înțelegi și să respecti limitele mele."

"Mereu mă dezamăgești! Nu te poți baza niciodată pe tine!"

"Nu merită să-ți pese! Nu ești în stare să înțelegi!"

"Ești un mincinos! Nu pot să cred nimic din ce spui!"

"Nu ești decât un parazit care trăiește pe seama mea!"

"Ești cel mai slab dintre toți! Nu te compari cu ceilalți!"

"Nu ești demn de iubire! Nu meriți să fii fericit!"

4. Oferiți 10-15 minute ca fiecare persoană să realizeze un mesaj nonviolent pentru o situație personală pe care poate să și-o amintească.
5. Faceți grupuri de 2-3 persoane și oferiți 5-10 minute pentru ca aceștia să împărtășească mesajele.

Mesaje de reținut!

- ✓ Sentimentele noastre depind de împlinirea sau neîmplinirea nevoilor noastre.
- ✓ Conflictele, violența sunt o expresie a unor nevoi neîmplinite.
- ✓ Fiecare dintre noi dispune de resurse interioare semnificative dacă ni se oferă empatie și suport.
- ✓ Toate nevoile pot fi împlinite în mod pașnic, existând diverse strategii pentru aceasta.
- ✓ Deseori, nu suntem direct răspunzători de tot ce ni se întâmplă, însă de noi depinde cum reacționăm și cum gândim.
- ✓ Ne asumăm răspunderea acțiunilor și alegerilor noastre atunci când interacționăm cu ceilalți și contribuim la crearea de relații bazate pe comunicare nonviolentă și colaborare.

Evaluarea temei:

Timp: 5 min.

- *La final dați posibilitatea fiecărei persoane să se expună răspunzând la întrebarea: Ce iei pentru tine din acest exercițiu?*



TEMA IX: DREPTURILE SEXUAL-REPRODUCTIVE

Scopul: Discutarea drepturilor sexual-reproductive în raport cu responsabilitățile corespunzătoare.

Obiective: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să explice drepturile sexual-reproductive și conținutul acestora;
- să identifice și să discute responsabilitățile/obligațiunile corespunzătoare fiecărui drept;
- să exerseze cum să combată miturile despre sănătatea sexuală;
- să discute despre importanța igienei intime a femeilor și bărbaților;
- să orienteze beneficiarii/beneficiarele cum să comunice referitor la drepturile sexual-reproductive în raport cu responsabilitățile corespunzătoare.

Suport informațional

Ce sunt Drepturile sexual-reproductive?

Drepturile sexuale reprezintă dreptul oricărei ființe umane de a avea și trăi propria sexualitate. Printre ele putem enumera dreptul de a-și alege un partener, de a decide dacă dorești sau nu să întreții raporturi sexuale, dreptul de a fi informat privind sexualitatea etc. Drepturile reproductive reprezintă dreptul oricărei ființe umane de a face alegeri privind sarcina, metodele contraceptive sau avort.

Mai detaliat, Drepturile sexual-reproductive reprezintă:

Dreptul la viață – se referă la asistența medicală primită în timpul sarcinii și al nașterii; serviciile medicale pentru femei nu trebuie să se bazeze pe nici un fel de alte considerente decât asigurarea bunăstării ei și a sarcinii sale.

Dreptul la viață privată – se referă la dreptul de a face propriile alegeri privind sexualitatea, precum și la confidențialitatea ce trebuie să vă fie respectată de către cei care vă oferă asistență medicală, socială, psihologică etc.

Dreptul la egalitate – se referă la dreptul de a fi tratat(ă) egal și de a nu fi discriminat(ă) din motive etnice, religioase, legate de gen sau privind starea de sănătate; bărbații și femeile au drepturi egale.

Dreptul la libertate personală și siguranță – se referă la dreptul asupra propriului corp și asupra vieții sexuale, dreptul de a alege liber dacă și când doriți să aveți copii, dreptul de a avea acces la servicii de sănătatea reproducerii.

Dreptul la libertatea de gândire – se referă la dreptul de a avea propria opinie privind sexualitatea și sănătatea sexuală, precum și la dreptul de a discuta despre aceste opinii.

Dreptul la informare și educare – se referă la dreptul de a primi toate informațiile necesare pentru a putea avea grijă de sănătatea voastră sexuală și reproductivă.

Dreptul la căsătorie și la întemeierea unei familii – se referă la dreptul de a decide dacă și când vreți să vă întemeiați o familie, precum și momentul în care vreți copii și distanța dintre sarcini.

Dreptul de a nu fi supus(ă) torturii și relelor tratamente – se referă la dreptul de protejat(ă) împotriva tuturor formelor de violență legate de sexualitate, precum hărțuirea sexuală, agresiunea sexuală sau violul (inclusiv violul marital), traficul de persoane, abuzul împotriva copiilor sau mutilarea genitală a femeilor.

Dreptul la asistență medicală – se referă dreptul de acces la asistența medicală și de a beneficia de îngrijiri medicale în condițiile stabilite de legile în domeniu.

Dreptul la beneficiile progresului științific – dreptul de a avea acces la medicații moderne, tratament/intervenții cu utilizarea echipamentelor moderne.

Ce reprezintă igiena intimă? De ce este importantă igiena menstruală?

Igiena intimă este la fel de importantă precum igiena mâinilor sau a altor zone ale corpului, fiind în strânsă legătură cu o toaletă intimă realizată corect și regulat. Pentru realizarea igienei intime corecte, bărbații și femeile trebuie să aibă la îndemână câteva lucruri esențiale: apă, săpun, duș, wc, lenjerie de corp curată, prosoape curate și alte lucruri pentru a asigura curățenia corporală exemplară.

Menstruația este sângerarea vaginală care face parte din ciclul menstrual lunar și este un proces fiziologic firesc, unic pentru femei, care începe de regulă în adolescența timpurie. Este important ca fetele și femeile în timpul menstruației să acorde o atenție sporită igienei personale astfel încât să micșoreze riscul unor infecții vaginale sau urinare!

Cum poate fi asigurată igiena personală în timpul menstruației?

Spălarea organelor genitale cu apă curgătoare caldă și săpun dimineața și seara. Spălarea și ștergerea organelor genitale se va face neapărat din față spre spate (de la zona labială, spre perineu și anus) pentru a evita infectarea vaginului cu bacterii.

Pe perioada menstruației este recomandat dușul, nu baia în cadă, și nu dușurile vaginale (spălături vaginale interne).

Se recomandă folosirea lenjeriei intime din fibre naturale, curată și care va fi schimbată zilnic.

Înainte și după schimbarea tampoanelor, absorbantelor sau cupei menstruale este nevoie ca mâinile să fie spălate cu apă și săpun.

Surse informaționale:

- Sănătatea și drepturile sexuale și reproductive, UNFPA
- Ce sunt drepturile sexuale și reproductive?
- IGIENA MENSTRUALĂ ESTE ESENȚIALĂ PENTRU SĂNĂTATEA REPRODUCTIVĂ A FETELOR ȘI FEMEILOR
- Mituri despre sănătatea sexuală
- Igiena intimă
- Informații utile pentru femei și bărbați despre protejarea și îngrijirea corectă a zonei intime!
- Lista Centrelor Prietenoase Tinerilor / Youth Clinics

Activități recomandate:

Activitatea 1. Ce sunt Drepturile sexual-reproductive?

Timp: 25 de minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere

Pașii:

1. Afișați o foaie de flipchart și scrieți DREPTURILE SEXUAL-REPRODUCTIVE cu litere mari în centru.
2. Rugați participanții/participantele să numească orice cuvânt care le vine în minte atunci când aud ”DREPTURILE SEXUAL-REPRODUCTIVE”. Scrieți toate cuvintele pe care le numesc pe o foaie de flipchart în jurul sintagmei „DREPTURILE SEXUAL-REPRODUCTIVE”. Apoi întrebați-i ce observă la aceste cuvinte.
3. Apoi prezentați-le DREPTURILE SEXUAL-REPRODUCTIVE pe o foaie de flipchart or pe slide (din Suportul informațional).
4. Rugați participanții să explice conținuturile acestora. Ajutați-i, dacă este necesar, să vină cu explicații (vedeți în Suportul informațional).

Întrebări pentru Reflecție:

- Care este conținutul DREPTURILOR SEXUAL-REPRODUCTIVE?
 - Ce exemple puteți aduce?
 - Care este importanța acestora?
5. Concluzionați discuția cu constatarea: Drepturile sexual-reproductive (DSR) sunt drepturile omului. Fiecare are dreptul la realizarea și protecția drepturilor sale sexual-reproductive!

Activitatea 2. Identificăm drepturile vs responsabilitățile/obligațiile sexual-reproductive

Timp: 45 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, Fișa de lucru: DSR vs responsabilități/obligațiuni

Pași:

1. Distribuți participanților/participanțelor fișele de lucru.
2. Împărțiți participanții/participantele în grupuri mici.
3. Fiecare grup lucrează cu 2-3 DSR identificând responsabilitățile/obligațiile, care corespund acestor drepturi (la nivel de persoană).
4. Completați fișa respectivă.
5. Reflecție/ Întrebări pentru discuție:
 - Ce responsabilități/obligațiuni corespund fiecărui DREPT SEXUAL-REPRODUCTIV?
 - Ce exemple puteți aduce?
 - Care este importanța respectării acestora?

Fișa de lucru: DSR vs responsabilități/obligațiuni	
DREPTURILE SEXUAL-REPRODUCTIVE	Responsabilități/obligațiuni
1. Dreptul la viață	
2. Dreptul la viață privată	
3. Dreptul la egalitate	
4. Dreptul la libertate personală și siguranță	
5. Dreptul la libertatea de gândire	
6. Dreptul la informare și educare	
7. Dreptul la căsătorie și la întemeierea unei familii	
8. Dreptul de a nu fi supus(ă) torturii și relelor tratamente	
9. Dreptul la asistență medicală	
10. Dreptul la beneficiile progresului științific	

După ce au terminat, treceți în revistă DSR și răspunsurile.

Activitatea 3. Igiena intimă. Igiena menstruală.

Timp: 25 de minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere

Pașii:

1. Afișați o foaie de flipchart și scrieți IGIENA INTIMĂ cu litere mari în centru.
2. Rugați participanții/participantele să numească orice cuvânt care le vine în minte atunci când aud ” IGIENA INTIMĂ”. Scrieți toate cuvintele pe care le numesc pe o foaie de flipchart în jurul sintagmei „IGIENA INTIMĂ”. Apoi întrebați-i ce observă la aceste cuvinte.
3. Apoi, propuneți participanților/participanțelor să numească orice cuvânt care le vine în minte atunci când aud ” IGIENA MENSTRUALĂ”. De scris toate cuvintele pe care le numesc pe o foaie de flipchart în jurul sintagmei „IGIENA MENSTRUALĂ”. Apoi întrebați-i ce observă la aceste cuvinte și care sunt comune între ambele sintagme și care sunt diferențele. (Informații în Suportul informațional).
4. Reflecție /Întrebări pentru discuție:
 - Care sunt aspectele comune dintre „IGIENA INTIMĂ” și ”IGIENA MENSTRUALĂ”.
 - Care sunt diferențele?
 - Care este importanța acestora?
 - Cum poate fi asigurată igiena personală în timpul menstruației?

4. Concluzionați discuția cu constatarea: Și bărbații și femeile trebuie să aibă grijă de igiena intimă!

Activitatea 4. Mituri despre sanatatea sexuală

Timp: 35 de minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere, proiector, liste cu mituri

Pașii:

1. Distribuți participanților/participanțelor lista cu mituri; fiecare să completeze individual.

1. Mit: Puteți contacta o infecție sau o boala cu transmitere sexuala de pe capacul de la toaleta
2. Mit: Prima data când faci sex nu poți rămâne însărcinată
3. Mit: Nu poți rămâne însărcinată în timpul menstruației
4. Mit: Pilula de a doua zi provoacă un avort
5. Mit: Anticoncepționalele îngreșă
6. Mit: Vaccinul împotriva virusului HPV protejează pacienta de cancerul de col uterin
7. Mit: Nu este un orgasm dacă nu este vaginal
8. Mit: Masturbarea nu este bună
9. Mit: Sexul afectează performanța atletică
10. Mit: Nu pot obține boala cu transmitere sexuala prin sexul oral
11. Mit: Veți avea întotdeauna simptome dacă aveți o boala cu transmitere sexuala
12. Mit: Nu poți rămâne însărcinată dacă un bărbat se retrage înainte de ejaculare
13. Mit: Există anumite poziții sexuale care va vor proteja de sarcină

2. Apoi, propuneți participanților/participanțelor, împărțiți în grupuri mixte (femei/fete și bărbați/băieți) să discute asupra acestor mituri – 2-3 per grup (scrieți-le pe o foaie de flipchart).
3. Reflecție /Întrebări pentru discuție:
 - Care din aceste afirmații sunt mituri și care nu?
 - De ce? Analizați versiunile.
 - Care este răspunsul corect?
4. Peste 15 minute, rugați să își împărtășească răspunsurile și să le discute în grupul mare.

Notă pentru facilitator/facilitatoare:

1. Mit: Puteți contacta o infecție sau o boala cu transmitere sexuala de pe capacul de la toaleta

Realitate: Bolile cu transmitere sexuala și infecțiile nu pot trăi în afara corpului pentru o perioadă lungă de timp (în special pe o suprafață rece, precum capacul de la toaleta). În plus, acestea nu sunt prezente în urina, deci șansele să contractați o boala cu transmitere sexuala de pe capacul de la toaleta sunt foarte mici.

2. Mit: Prima dată când faci sex nu poți rămâne însărcinată

Realitate: Pare ca, în acest caz, șansele sunt în favoarea ta, dar nu există niciun motiv pentru care să îți asumi acest risc: Este la fel de probabil să rămâi însărcinată prima dată când faci sex la fel ca în oricare altă dată. De fapt, unele statistici spun că 20% dintre femei rămân însărcinate la mai puțin de o lună de când și-au început viața sexuală.

3. Mit: Nu poți rămâne însărcinată în timpul menstruației

Realitate: Este puțin probabil, dar totuși posibil, mai ales dacă nu folosești un prezervativ sau pastile anticonceptionale. La unele femei, ciclul menstrual durează mai mult și se suprapune cu începutul ovulației, ceea ce înseamnă că sunt fertile.

Mai există și problema sarcinii în timpul perimenopauzei, atunci când ciclul menstrual nu mai este constant. În acest caz, experții spun că este de preferat să se renunțe la anticonceptionale de-abia după un an de la ultima menstruație.

4. Mit: Pilula de a doua zi provoacă un avort

Realitate: Pastila de a doua zi nu este același lucru cu pastila RU-486, care provoacă un avort. De fapt, când luți pastila de a doua zi și sunteți deja însărcinată, aceasta nu va face nicio diferență.

5. Mit: Anticonceptionalele îngrășă

Realitate: Ideea conform căreia anticonceptionalele îngrășă este larg răspândită. Un articol de revizuire, publicat în 2006, a analizat 44 de studii anterioare și a descoperit că unii participanți și-au îngrășat în timpul studiului, dar nu au existat dovezi concrete care să ateste că vina aparține anticonceptionalelor.

6. Mit: Vaccinul împotriva virusului HPV protejează pacienta de cancerul de col uterin

Realitate: Aproximativ 30% dintre cazurile de cancer nu pot fi prevenite de vaccinurile care blochează cele două tipuri de papiloma virus uman. Este important ca toate femeile, atât cele care au făcut vaccinul, cât și cele care nu l-au făcut, să continue cu testele Papanicolau regulate.

7. Mit: Nu este un orgasm dacă nu este vaginal

Realitate: Poate că, multumită idealului răspândit, exagerat de filmele porno, multe persoane sunt blocate mult timp cu ideea că orgasmul unei femei este pur și simplu o experiență vaginală, realizată prin penetrare repetată. O privire rapidă pe Internet va dezvălui că unele căutări populare includ „De ce nu pot orgasmul?” și „De ce nu pot face ca prietena mea să atingă punctul culminant?” Ei bine, așa cum a explicat Medical News Today, nu există o rețetă „unică pentru toate dimensiunile” pentru realizarea orgasmului și, de cele mai multe ori, femeile vor avea nevoie de stimularea clitorală, în loc doar de penetrare vaginală, pentru a ajunge la acel punct

dulce. Conform „Essentials of Obstetrics and Gynecology”, a femeilor care ating punctul culminant sexual, „25% [...] realizeaza orgasmul cu sexul penetrativ, iar 75 la sută au nevoie de stimulare clitorală în plus”.

8. *Mit: Masturbarea nu este buna*

Realitate: Exista, de fapt, multe mituri legate de masturbare: că poate face un om sa devina orb; ca poate duce la disfuncție erectilă; și că poate provoca disfuncții sexuale la femei. Nu va faceți griji, masturbarea nu va face rău.

9. *Mit: Sexul afectează performanța athletică*

Realitate: Timp de ani buni, managerii și antrenorii celor mai performanți sportivi au interzis sportivilor lor sa se dedice acțiunilor sexuale înainte de evenimente importante, de teama ca performanța lor ar fi slabita. Atunci veți fi usurați sa aflați ca acesta nu este chiar deloc cazul. Studii recente arată ca relațiile sexuale cu o zi înainte de a participa la o competiție sportiva nu afectează performanța.

10. *Mit: Nu pot obține boala cu transmitere sexuala prin sexul oral*

Realitate: În timp ce riscul de a obține o BTS de la sexul oral este mai mic decât de la sexul vaginal sau anal, exista totuși un anumit risc. Multe BTI, inclusiv sifilis, gonoree, herpes și chlamydia, pot fi raspandite prin sex oral.

11. *Mit: Veți avea întotdeauna simptome dacă aveți o boala cu transmitere sexuala*

Realitate: Nu toate BTS prezenta simptome. Multe BTS nu au simptome sau sunt libere de simptome pana cand boala provoacă probleme de sanatate semnificative. Prin urmare, este vital sa practicati întotdeauna relații sexuale sigure și sa obtineti controale periodice.

12. *Mit: Nu poți ramane insarcinata daca un bărbat se retrage înainte de ejaculare*

Realitate: Acest lucru nu este absolut adevărat. Înainte ca un bărbat sa ejaculeze, eliberează lichid din penisul sau. Acest fluid conține spermatozoizi și poate duce foarte ușor la sarcina.

13. *Mit: Exista anumite poziții sexuale care va vor proteja de sarcina*

Realitate: Din nou, este nevoie doar de un ovul și un spermatozoid pentru a ramane gravida. Nu conteaza dacă faci sex în picioare, asezat sau culcat. De asemenea, nu conteaza dacă faci sex la dus sau te speli imediat după aceea. Realitatea este că poți fi insarcinata oriunde, oricand si în orice poziție.

Mesaje de reținut!

- ✓ Drepturile sexual-reproductive (DSR) sunt drepturile omului. Fiecare are dreptul la realizarea și protecția drepturilor sale sexual-reproductive.
- ✓ Fiecare drept sexual-reproductiv implică și responsabilități/obligațiuni corespunzătoare.
- ✓ Igiena menstruală este esențială pentru sănătatea reproductivă a fetelor și femeilor.
- ✓ Igiena intimă este la fel de importantă precum igiena mâinilor sau a altor zone ale corpului, fiind în strânsă legătură cu o toaletă intimă realizată corect și regulat.
- ✓ În caz de necesitate referitor la sănătatea sexual-reproductivă, fetele și băieții se pot adresa la Centrele de sănătate prietenoase tinerilor din rețeaua Youth Clinic, Centrele de tineret.

Anexa 2. Conține lista serviciilor unde vă puteți adresa după consiliere și ajutor referitor la sănătatea sexual-reproductivă.

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- *Dacă cineva din copii, adolescenți și tineri au necesități referitor la sănătatea sexual-reproductivă unde și cui puteți referi persoana pentru asistență?*

TEMA X: BULLYING ȘI BODY RIGHT

Scopul: Discutarea fenomenului bullying și explorarea modalităților de prevenire a acestuia și de asistență a persoanelor afectate.

Obiective: La finalul activităților participanții/participantele vor putea:

- să definească bullying-ul, tipurile de bullying și impactul acestuia
- să demonstreze modalități eficiente de a răspunde atunci când cunosc pe cineva care este supus bullying-ului
- să deducă importanța siguranței spațiului intim, corpului în siguranță (bodily autonomy)
- să orienteze beneficiarii/beneficiarele cum să comunice referitor la bullying și bodyright.

Suport informațional

Bullying - formă de agresivitate care se manifestă în mod intenționat, repetat și prin dezechilibru de putere în relațiile dintre copii, elevi sau studenți și care se referă la acele comportamente prin care un copil, un elev, un student ori un grup rănește, dăunează, provoacă suferință, neputință sau aduce prejudicii demnității umane. Acest tip de agresivitate se desfășoară, în principal, în instituțiile de învățământ și în spațiile destinate educației și formării profesionale (**Codul Educației, art.3**)

Termenul de „bullying” vine de la cuvântul englezesc „bully”, care înseamnă bataus, huligan și este folosit ca atare și în limba română. Se poate traduce prin agresiune, hartuire sau intimidare.

Bullying-ul la școală este agresiunea unor copii/adolescenți împotriva altora atunci când există o inegalitate de putere (inclusiv între băieți și fete sub influența stereotipurilor), iar acest lucru aduce suferință victimelor. Bullying-ul poate afecta pe oricine și este periculos pentru starea psihologică a persoanei, fie că este victimă, instigator sau martor.

Exista 4 tipuri de bullying:

Bullying verbal: Este caracterizat de acțiuni verbale rău intenționate, cum ar fi: Tachinarea, Porecle, Comentariile sexuale neadecvate, Sarcasm, Insulte, Jigniri, Amenințarea de a provoca ceva rău

Bullying fizic: Presupune ranirea fizică sau distrugerea posesiunilor cuiva pentru a-l intimida prin: Amenințare prin ridicarea pumnului, Lovire, Împingere, Imbrancire, Bătaie, Distrugerea lucrurilor celuilalt, Gesturi obscene,

Bullying social: Uneori denumit bullying relational, se referă la lezarea reputației sau a relațiilor unei persoane și include: Excluderea și izolarea intenționată a acesteia, Influțarea altor persoane de a nu fi prieteni cu acea persoană, Barfitul, lansarea și răspândirea zvonurilor despre acea persoană, Punerea persoanei într-o situație stânjenitoare în public

Bullying electronic: (cyberbullying)

Este acea formă de bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Se poate întâmpla pe rețelele de socializare, pe platformele de schimb de mesaje, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile. Agresiunea de tip bullying față-în-față și cea în mediul online se pot

petrece concomitent. Totuși, cyberbullying lasă amprente digitale - raman înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru a putea pune capăt agresiunii. Exemple de cyberbullying sunt: Răspândirea minciunilor sau postarea de fotografii jenante ale cuiva pe rețelele de socializare, Transmiterea de mesaje supărătoare, intimidante sau de amenințări prin platformele de schimb de mesaje, „Furarea” identității unei persoane și transmiterea în numele acesteia de mesaje răuvoitoare cuiva.

Copiii la risc de a fi agresati:

În general, copiii care sunt agresati au unul sau mai mulți factori de risc:

Sunt percepuți ca fiind „diferiți” față de colegii lor -sunt fie supraponderali, fie subponderali, poarta ochelari, se îmbracă diferit, sunt transferați recent la școala respectivă sau nu își pot permite ceea ce alți copii considera ca este „cool”

Sunt percepuți ca fiind slabi sau incapabili de a se apăra singuri

Sunt depresivi, anxioși sau au o stimă de sine scăzută

Sunt mai puțin populari decât ceilalți și au puțini prieteni

Nu se înțeleg bine cu ceilalți, sunt percepuți ca enervanți sau provocatori și concurează cu ceilalți pentru atenție.

Bullying-ul online

La nivel global 6 din 10 femei și-au văzut imaginile abuzate sau folosite în mod neadecvat online. 96% dintre clipurile video falsificate pe internet sunt de natură pornografică, adesea având femei ca personaje principale.

Campania #Bodyright, susținută de UNFPA Moldova, vine să protejeze corpul uman în mediul online.

Surse informaționale:

Recomandări pentru prevenirea, identificarea și intervenția în cazurile de bullying în instituțiile de învățământ, au fost elaborate în cadrul proiectului „Eforturi comune pentru combaterea bullying-ului în Moldova”, implementat de Terre des hommes Moldova cu suportul UNICEF Moldova. 2021

Ghidul profesorului pentru realizarea activităților de instruire cu elevii, 2021

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:

Activitatea 1. Ce este Bullying-ul?

Timp: 30 minute

Materiale: Echipament video, foi de flipchart, markere

Pașii:

1. Propuneți participanților/participantelor să vizioneze și să analizeze video-ul ”**Alege să te opui bullying-ului**”
2. Propuneți elevilor/elevelor să se împartă în 4 grupuri. Elevii/elevele vor veni cu idei pe marginea materialului video. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi afișate.
3. Prin utilizarea metodei Galeriei grupurile se vor schimba de la o foaie de flipchart la alta (după sensul acelor de ceasornic), completând și discutând răspunsurile colegilor/colegerelor.

Reflecții /Întrebări pentru discuție:

- Care sunt manifestările bullying-ului? (1 grup)
- Cum caracterizați instigatorul (cel care aplică bullying)? (2 grup)
- Cum caracterizați martorul (cel care aplică bullying)? (3 grup)
- Cum caracterizați victima? (4 grup)

- Cum poate fi prevenit bullying-ul? (comun)

(Pentru orientare – materialul informativ)

Activitatea 2. "Corpul meu în siguranță"

Timp: 30 minute

Materiale: Echipament video, foi de flipchart, markere

Pașii:

1. Propuneți participanților/participanțelor să vizioneze și să analizeze video-ul DARA - Ne iubire Virtuală | **Official Video**
2. Prin metoda brainstorming participanții/participantele vor veni cu idei pe marginea materialului video.
3. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.

Reflecții /Întrebări pentru discuție:

- Care este mesajul din secvența video?
- Cum înțelegeți sintagma "corpul meu în siguranță"?
- Ce emoții ați trăit personal când ați vizionat video?
(Pentru orientare – materialul informativ)

Nota pentru formator/formatoare:

- Campania #Bodyright, susținută de UNFPA Moldova, vine să protejeze corpul uman în mediul online.
- Bodyright este un simbol analogic la "copyright" - dacă muzica are drepturi pe internet, la fel și corpul nostru.
- Fiți parte a mișcării Bodyright. Să oprim violența online!

Activitatea 3. Comportament responsabil în mediul online

Timp: 30 minute

Materiale: Echipament video, foi de flipchart, markere

Pașii:

1. Informați participanții/participantele despre faptul că UNFPA Moldova mișcarea #bodyright împotriva violenței online.
2. Propuneți-le să analizeze imaginile cu personalități notorii, care au aderat la această mișcare. Identificați mesajele din imagini.

Reflecții /Întrebări pentru discuție:

- Care mesaje v-au impresionat mai mult? De ce?
- Cum tinerii se pot mobiliza împotriva violenței digitale: „Fără acordul meu, nu e contentul tău!”

Notă pentru formator/formatoare:

- În centrul campaniei Bodyright este simbolul 'b', un nou drept de autor pentru corpul uman. Acest simbol este un semn de respect, proprietate și protecție împotriva violenței online.
- Conceptul Bodyright face o paralelă cu „dreptul de autor” – la fel cum drepturile de autor protejează piesele muzicale, cărțile și alte materiale, există o nevoie la fel de mare de a proteja imaginile personale și corpurile umane pe internet.

Activitatea 4. Siguranța în mediul online

Timp: 30 minute

Materiale: Echipament video, foi de flipchart, markere

Pașii:

1. Comunicați participanților/participanțelor că vor discuta despre siguranța în mediul online. Propuneți să vizioneze și să analizeze video-ul „**Ce trebuie să fac pentru a fi în siguranță în mediul online?**”
2. Încurajați participanții/participantele să se expună pe marginea materialului video.
3. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.

Reflecții /Întrebări pentru discuție:

- Care este mesajul din secvența video?
- Cum înțelegeți sintagma ” Siguranța în mediul online”?
- Ce trebuie să facem pentru a ne simți în siguranță în mediul online ?

„Am ajuns să ne trăim o bună parte din viață în mediul online și trebuie să ne respectăm ca în viața reală. Spațiul virtual are limitele sale”, spune **Cătălin Lungu**, îndemnând tinerii să aibă un comportament responsabil în mediul online. „Nimeni nu are dreptul să jignească pe cineva sau să îndemne la ură. Vă îndemn să fiți atenți la ceea ce scrieți și distribuiți, deoarece după ecran sunt persoane reale”

Mesaje de reținut!

- ✓ Bullying-ul la școală este agresiunea unor copii/adolescenți împotriva altora atunci când există o inegalitate de putere (inclusiv între băieți și fete sub influența stereotipurilor), iar acest lucru aduce suferință victimelor.
- ✓ Bullying-ul poate afecta pe oricine și este periculos pentru starea psihologică a persoanei, fie că este victimă, instigator sau martor.
- ✓ Bullying-ul nu poate fi tolerat! Apelați după ajutor la:
 - Serviciul 112 – care va înregistra apelul primit și va fi obligat să raporteze despre acțiunile întreprinse.
 - Telefonul de încredere pentru fete și femei, băieți și bărbați - 0 800 8008 care funcționează în regim de 24/24, 7 zile din 7, gratuit și confidențial.
 - Persoanele care nu au împlinit vârsta de 18 ani se pot adresa la Telefonul Copilului: 116 111 care funcționează în regim de 24/24, 7 zile din 7, gratuit și confidențial

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- Cum te simți atunci când auzi despre cazuri de bullying?
- Cum crezi că poți ajuta pe cei din jurul tău, care au suferit de bullying?



Tema XI: Ce reprezintă AUTONOMIA CORPORALĂ?

Scopul: Dezvoltarea unei înțelegeri comune asupra autonomiei corporale ca drept fundamental al omului și ca element central în prevenirea și răspunsul la violența bazată pe gen (VBG)

Obiective: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să explice ce este autonomia corporală;
- să discute despre factorii de impact;
- să demonstreze cum se iau decizii vizavi de autonomia corporală;
- să orienteze beneficiarii/beneficiarele cum să comunice referitor la autonomia corporală.

Suport informațional

Ce este autonomia corporală?

Autonomia corporală reprezintă dreptul fiecărei persoane de a avea control asupra propriului corp și de a lua decizii libere, informate și benevole cu privire la integritatea fizică, sănătate, sexualitate și reproducere.

Acest drept este esențial pentru:

- demnitatea umană și libertatea individuală;
- egalitatea de gen;
- sănătatea fizică și psihică;
- capacitatea de a spune „da” sau „nu” în relație cu propriul corp.

Autonomia corporală presupune consimțământ, respectarea limitelor personale și absența oricărei forme de coerciție, violență sau presiune – fie ea fizică, psihologică, economică, socială sau culturală

De ce autonomia corporală este esențială în prevenirea și răspunsul la VBG?

Violența bazată pe gen este, în esență, **o încălcare a autonomiei corporale**. Controlul asupra corpului unei persoane – prin violență, amenințare, constrângere sau manipulare – se află la baza majorității formelor de VBG.

Promovarea autonomiei corporale este esențială deoarece:

- **previne violența**, prin consolidarea capacității de a recunoaște limitele personale și comportamentele abuzive;
- **sprijină supraviețuitorii**, reafirmând dreptul acestora de a decide asupra propriului corp, ritmului de recuperare și opțiunilor de viață;
- **reduce revictimizarea**, încurajând intervenții centrate pe persoană, bazate pe consimțământ și respect;
- **contribuie la schimbarea normelor sociale** care legitimează controlul asupra corpului femeilor, fetelor, precum și reprezentanților altor grupuri marginalizate (de exemplu, persoanele cu dizabilități).

În răspunsul la VBG, respectarea autonomiei corporale înseamnă a pune persoana afectată în centrul deciziilor, fără a impune soluții, judecăți sau presiuni suplimentare.

Autonomia corporală este esențială deoarece stă la baza exercitării drepturilor fundamentale ale omului și a prevenirii violenței bazate pe gen. Principalele motive pentru care autonomia corporală contează sunt:

- **Demnitate umană și libertate:** Autonomia corporală susține valoarea inerentă a fiecărei persoane și libertatea acesteia de a-și governa propria viață, fiind un principiu central al drepturilor internaționale ale omului.
- **Împuternicire și capacitate de acțiune:** oferă persoanelor puterea de a lua decizii privind propria viață, în special femeilor și fetelor, sprijinindu-le să își atingă potențialul deplin.
- **Sănătate și bunăstare:** asigură accesul la servicii de sănătate esențiale, inclusiv sănătate sexuală și reproductivă. Refuzarea dreptului de a alege (de exemplu, în cazul contracepției sau al întreruperii de sarcină) are impact negativ asupra educației, veniturilor și sănătății mintale.
- **Egalitate de gen:** autonomia corporală este o piatră de temelie a egalității de gen și presupune capacitate juridică egală și protecție pentru femei în luarea deciziilor privind propriul corp.
- **Siguranță și protecție:** protejează împotriva violenței, abuzului și coerciției, prevenind situații dăunătoare precum căsătoriile forțate sau actele sexuale fără consimțământ.
- **Consimțământ informat:** asigură posibilitatea persoanelor de a înțelege, exprima și comunica în mod liber deciziile legate de tratamente medicale, îngrijire personală și intervenții asupra corpului.

În esență, autonomia corporală înseamnă respectarea demnității individuale și dreptul de a decide asupra propriului corp, aspecte esențiale pentru o societate bazată pe dreptate și echitate.

Exemple de manifestare a autonomiei corporale în viața cotidiană

Autonomia corporală nu se exprimă doar în situații extreme sau în contexte de violență, ci și prin alegeri cotidiene, prin care persoanele își afirmă controlul asupra propriului corp și își stabilesc limitele personale, în absența presiunilor sociale, culturale sau relaționale.

Exercitarea autonomiei corporale poate include, fără a se limita la:

- alegerea vestimentației în funcție de confort, stare personală și identitate, nu de așteptări sociale sau de validare externă;
- decizia de a utiliza sau nu machiajul, accesoriile sau alte practici estetice;
- gestionarea propriului corp (de exemplu, îngrijire, epilare) conform preferințelor personale, nu a normelor sociale impuse;
- stabilirea limitelor privind contactul fizic și intimitatea, inclusiv refuzul activităților sexuale în lipsa dorinței sau consimțământului;
- luarea deciziilor informate privind contracepția, sănătatea reproductivă și planificarea familială;
- alegerea de a intra sau nu într-o relație, de a se căsători sau de a avea copii;
- exprimarea opiniilor și pozițiilor personale, inclusiv atunci când acestea contestă norme sociale sau stereotipuri de gen;
- prioritizarea propriei sănătăți, a odihnei, a bunăstării emoționale și a limitelor personale, inclusiv prin pauze de la solicitările din mediul digital sau oricare forme de presiune socială.

Aceste alegeri reflectă capacitatea persoanei de a-și exercita dreptul la autodeterminare corporală și contribuie la dezvoltarea respectului de sine, a siguranței personale și a relațiilor bazate pe consimțământ și respect reciproc.

Exemplele pot fi utilizate de formatori ca punct de pornire pentru discuții sau reflecții, fiind adaptate în funcție de contextul cultural și de publicul țintă.

Referințe și resurse utilizate

- [WHYY – To teach young kids the concept of consent](#)
- Rady Children's Hospital – *Seven steps to teaching children body autonomy*
- [Steps to Self – How to teach your child body autonomy](#)
- [Alliance for Children – Molly Horn, Teaching Body Autonomy: How You Can Help Protect Your Child from Abuse](#)

VIDEO

- [/videos/learn-about-bodily-autonomy-with-heartly-in-heart-to-heart-a-lesson-on-bodily-au/
https://www.facebook.com/DayOneNY 507785475176493/](#)
- [https://www.facebook.com/UNFPAAsiaPacific/videos/my-body-is-my-own-what-bodily-autonomy-means/2845209055699783/](#)
- [Aceste lucruri trebuie să le știe fiecare femeie, fără rușine și stigmă – Victoria Ciubotaru](#)

Activități recomandate:

Activitatea 1. Ce este autonomia corporală?

Timp: 15 -20 minute

Scop: Crearea unei înțelegeri comune asupra autonomiei corporale și a legăturii acesteia cu prevenirea violenței bazate pe gen.

Metode: Brainstorming ghidat, clarificare conceptuală

Public-țintă: specialiști, cadre didactice, lucrători sociali, grupuri comunitare

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere

Pașii:

1. Formatorul/toarea afișează pe flipchart termenul **AUTONOMIA CORPORALĂ**.
2. Participanții/tele sunt invitați să menționeze cuvinte, expresii sau situații asociate cu acest concept.
3. Se discută:
 - ce elemente țin de drepturi;
 - ce elemente țin de control / lipsa controlului;
 - ce legături pot fi făcute cu violență sau coerciția.
4. Grupul formulează o definiție comună, care este completată de formator cu definiția din suportul informațional.

Notă pentru formator/toare!

Evidențiați faptul că lipsa autonomiei corporale este un element central în majoritatea formelor de VBG (control, constrângere, consimțământ absent).

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile

3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Activitatea 2. Mituri despre autonomia corporală

Timp: 45 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, Fișa de lucru: Afirmatii despre autonomia corporală.

Metode: Lucru individual și discuție de grup

Pașii:

1. Împărțiți participanților/participantelor fișa de lucru.
2. Fiecare analizează individual afirmațiile și decide este MIT sau ADEVĂR.

Fișa de lucru: Afirmatii despre autonomia corporală

	Mit	Realitate
1. Autonomia corporală este un concept occidental		
2. Nu există dreptul la autonomie corporală		
3. Autonomia corporală este legată de individualism puternic și subminează procesul decizional de grup		
4. Autonomia corporală a unei persoane ar putea ajunge să submineze autonomia celorlalți		
5. Unele grupuri de oameni nu au dreptul la autonomie corporală		
6. Autonomia corporală subminează tradițiile și religiile		
7. Autonomia corporală este doar o altă problemă a femeilor		
8. Autonomia corporală este capacitatea de a decide ce se întâmplă cu corpul tău și când		
9. Autonomia corporală vizează acces deplin la informațiile și resursele necesare privind sănătatea reproductivă și starea de bine		

Notă metodologică: Formatorii sunt încurajați să selecteze 4–5 mituri, în funcție de timpul disponibil și de profilul grupului.

După analiza fiecărui mit, formatorul/oare adresează una dintre următoarele întrebări:

- Cum poate acest mit justifica violența sau controlul?
- Unde întâlnim acest mit în practică (familie, instituții, comunitate)?
- Ce riscuri creează acest mit pentru supraviețuitoarele VBG?

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Fișa de lucru: Afirmatii despre autonomia corporală (ghidare în răspunsuri)

1. Autonomia corporală este un concept occidental.

Răspuns: **MIT**

Abordare: Autonomia corporală se referă la dreptul de a lua decizii asupra propriei vieți și viitor. Este vorba despre a fi împuternicit să faci alegeri în cunoștință de cauză. Acestea sunt valori universale. Guvernele de pretutindeni s-au angajat, într-o varietate de acorduri internaționale, să protejeze autonomia. Respectul pentru autonomie este un principiu fundamental al eticii medicale internaționale. Și nu trebuie să trecem cu vederea eforturile incredibile depuse de susținători din întreaga lume pentru a asigura autonomia corporală.

2. Nu există dreptul la autonomie corporală.

Răspuns: **MIT**

Abordare: Comunitățile marginalizate, cum ar fi populațiile indigene, or minorități (ex. populația romă), se confruntă adesea cu bariere sporite în atingerea autonomiei lor corporale. Aceasta poate lua forma vulnerabilității la violență, a lipsei de informații precise privind sănătatea sexuală și reproductivă sau a accesului limitat la servicii de sănătate. Autonomia corporală nu este doar un drept al omului, ci este fundamentul pe care se construiesc alte drepturi ale omului.

3. Autonomia corporală este legată de individualism puternic; subminează procesul decizional de grup.

Răspuns: **MIT**

Abordare: Luarea deciziilor colective este comună în toate culturile, societățile și guvernele, însă deciziile de grup nu pot circumscrie drepturile indivizilor. Acesta este cazul tuturor comunităților marginalizate, cum ar fi populațiile indigene, care se confruntă adesea cu bariere sporite în realizarea autonomiei lor corporale. Aceasta poate lua forma vulnerabilității la violență, a lipsei de informații precise despre sănătatea sexuală și reproductivă sau a accesului limitat la servicii de sănătate. De fapt, realizarea autonomiei corporale individuale necesită acțiune colectivă. Comunitățile și susținătorii trebuie să se unească pentru a demonta normele sociale dăunătoare, legile și practicile nocive care privesc indivizii de autonomie.

4. Autonomia corporală a unei persoane ar putea ajunge să submineze autonomia celorlalți

Răspuns: **MIT**

Abordare: A avea autonomie corporală nu înseamnă că vreo persoană are dreptul să submineze sănătatea, drepturile sau autonomia altora. Indivizii au dreptul să decidă ei înșiși dacă vor avea relații sexuale sau dacă vor decide să rămâne însărcinați, de exemplu, dar nu au dreptul să impună aceste alegeri altora. Nimeni nu are dreptul să încalce drepturile, autonomia sau integritatea corporală a altcuiva.

5. Unele grupuri de oameni nu au dreptul la autonomie corporală

Răspuns: **MIT**

Abordare: Drepturile sunt pentru toți. Acestea includ și autonomia corporală. Dar multor persoane li se refuză aceste drepturi.

Persoanelor cu dizabilități, de exemplu, li se refuză frecvent dreptul la informații și servicii accesibile de sănătate sexuală și reproductivă. Deseori li se refuză protecția împotriva violenței; fetele și băieții cu dizabilități sunt de aproape trei ori mai predispuși să fie supuși violenței sexuale, fetele fiind expuse celui mai mare risc. Unele sunt chiar supuse sterilizării forțate.

Persoanele aflate în detenție pot fi supuse violului sau refuzului de a primi asistență medicală.

Și *tinerii* sunt adesea considerați incapabili să ia decizii privind sănătatea sexuală și reproductivă. Uneori, aceasta înseamnă că părinții fac alegeri care le schimbă viața, cum ar fi căsătoria lor înainte ca aceștia să ajungă la vârsta adultă. Acest lucru trebuie să înceteze.

6. Autonomia corporală subminează tradițiile și religiile.

Răspuns: **MIT**

Abordare: Autonomia corporală nu se referă doar la alegerile în plan sexual și reproductiv. Este vorba despre sinele unei persoane în ansamblu, despre visele și potențialul său în viață. Majoritatea tradițiilor și religiilor creează spațiu pentru ca indivizii să își exploreze propria conștiință în chestiuni profund personale, cum ar fi cum să își protejeze sănătatea, dacă să întemeieze o familie și cum să își planifice viitorul. Aceste alegeri pot fi – și adesea sunt – ghidate și influențate de lideri religioși și tradiții culturale.

7: Autonomia corporală este doar o altă problemă a femeilor

Răspuns: **MIT**

Abordare: Orice problemă care afectează bunăstarea a jumătate din umanitate nu poate fi redusă la o „problemă a femeilor”. Totuși, autonomia corporală nu afectează exclusiv femeile. Fiecare persoană trebuie să fie împuternicită să își revendice autonomia corporală. Acest drept se aplică tuturor persoanelor, inclusiv femeilor și bărbaților; fetelor și băieților; persoanelor cu orientări sexuale diverse și expresii de gen diferite; persoanelor de diferite rase, credințe, naționalități, precum și statut de dizabilitate.

Și bărbații pot fi supuși încălcărilor autonomiei corporale, inclusiv prin proceduri medicale invazive realizate fără consimțământ (de exemplu: castrarea, circumcizii). Bărbații și femeile pot experimenta coerciție reproductivă – comportamente care interferează cu alegerile reproductive ale altora – precum și violență sexuală, inclusiv viol.

Sursă: <https://www.unfpa.org/news/bodily-autonomy-busting-7-myths-undermine-individual-rights-and-freedoms>

8. Autonomia corporală este capacitatea de a decide ce se întâmplă cu corpul tău și când

Răspuns: **ADEVĂRAT.**

Abordare: Capacitatea de a decide ce se întâmplă cu corpul tău și când, inclusiv fără contact fizic fără consimțământ, fără proceduri medicale invazive fără consimțământ, fără

interacțiuni cu agenți înarmați ai statului (cum ar fi poliția!) și interacțiuni intracomunitare sigure și împuternicite.

9. Autonomia corporală vizează acces deplin la informațiile, opțiunile și resursele necesare privind sănătatea reproductivă și starea de bine

Răspuns: **ADEVĂRAT**

Abordare: Autonomia corporală vizează acces deplin la informațiile, opțiunile și resursele necesare privind sănătatea reproductivă și starea de bine, pentru luarea unor decizii informate cu privire la sănătatea și corpul tău (de exemplu, fitness, îngrijire reproductivă, opțiuni de contracepție), comunicare asertivă, consimțământ informat, cum ar fi să spui „nu” atingerilor nedorite, alegerea hainelor confortabile, stabilirea limitelor spațiului personal ș.a.

Activitatea 3. Luarea deciziilor

Timp: 40 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere

Pași:

1. Formatorul explică faptul că autonomia corporală nu este doar un concept teoretic, ci se construiește prin **decizii și practici cotidiene**, care pot fi învățate, exersate și consolidate pe parcursul vieții.
2. Participanții sunt împărțiți în 3 grupuri. Fiecare grup lucrează pe o perspectivă distinctă:

Grupul 1 – Autonomia corporală la adulți (practică generală)

Grupul 2 – Autonomia corporală la copii și tineri

Grupul 3 – Autonomia corporală ca instrument de împuternicire fizică și siguranță

Fiecare grup răspunde la următoarele întrebări:

- Ce comportamente susțin autonomia corporală?
 - Ce comportamente o limitează sau o subminează?
 - Cum contribuie aceste comportamente la prevenirea sau, dimpotrivă, la menținerea riscului de violență?
3. Fiecare grup prezintă principalele idei. Formatorul facilitează discuția, evidențiind legătura dintre autonomie corporală, consimțământ și siguranță.

Notă pentru formator/formatoare

Repere pentru facilitare și exemple de practici

Exercițiile de autonomie corporală vizează **practicarea autodeterminării** în raport cu propriul corp și limitele personale. Acestea pot include:

- capacitatea de a spune „nu” atingerilor sau interacțiunilor nedorite;
- stabilirea și comunicarea limitelor spațiului personal („bula personală”);
- luarea unor decizii informate privind sănătatea, corpul și bunăstarea proprie.

Autonomia corporală se dezvoltă prin **comunicare asertivă**, consimțământ, conștientizare corporală și activități care întăresc încrederea în propriul corp.

Exemple de practici, în funcție de grup

1. Pentru adulți și practică generală

- Comunicare asertivă: exersarea exprimării clare a opiniilor și limitelor, fără diminuare („doar”, „poate”, „dacă nu e deranj”).
- Practica consimțământului: oferirea și respectarea opțiunilor de contact fizic (strângere de mână, salut, refuz).
- Alegeri personale privind corpul: vestimentație, machiaj, îngrijire corporală și activități fizice alese în funcție de confort și dorință, nu de presiuni sociale.
- Mindfulness și conștientizare corporală: scanări corporale, respirație conștientă, identificarea semnalelor de disconfort sau siguranță.
- Deconectare: pauze de la solicitările digitale pentru a restabili contactul cu propriul corp și nevoile sale.

2. Pentru instruirea copiilor și tinerilor

- Denumiri corecte ale părților corpului: pentru a sprijini comunicarea clară și protecția.
- Dreptul de a spune „nu”: validarea refuzului oricărei atingeri, inclusiv din partea adulților.
- Oferirea de opțiuni: alternative pentru exprimarea afecțiunii (salut, palmă, îmbrățișare opțională).
- Respectarea refuzului: reacție imediată și respectuoasă atunci când copilul spune „nu”.
- Spațiul personal („bula personală”): înțelegerea și respectarea limitelor proprii și ale altora.
- Resurse educaționale: cărți și materiale adaptate vârstei pentru discuții despre consimțământ și autonomie.

3. Pentru împuternicire fizică și siguranță

- Activități bazate pe abilități: arte marțiale, dans, cățărat, sporturi care dezvoltă controlul, coordonarea și încrederea în corp.
- Stabilirea de obiective personale: obiective de mișcare sau fitness alese pe baza propriului ritm și capacități, nu a presiunilor externe.
- Conectarea corp–încredere: recunoașterea faptului că un corp respectat și ascultat este un corp mai sigur.

Mesaje de reținut!

Încălcări ale autonomiei corporale pot duce la o sarcină neplanificată și nedorită, la căsătorii forțate. Acestea sunt situații în care oamenii li se refuză dreptul de a trăi liberi de violență și hărțuire, în mediul fizic și online, la fel cum li se refuză dreptul la protecție și decizii vizavi de propriul corp.

Mesaj-cheie pentru formator/oare

Autonomia corporală nu este un exercițiu individual izolat, ci un proces susținut de mediul social, educațional și instituțional. Consolidarea acesteia contribuie direct la prevenirea violenței în bază de gen și la crearea unor relații bazate pe respect și consimțământ.



Sursa: NAȚIUNILE UNITE

3 DIMENSIUNI ALE AUTONOMIEI CORPORALE



Folosirea contracepției



Accesarea îngrijirii de sănătate



Consimțământ sexual

Întrebări de evaluare:

- Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
- Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
- Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

TEMA XII: Autonomia corporală a persoanelor cu dizabilități

Scopul: Identificarea și promovarea autonomiei corporale a persoanelor cu dizabilități, prin înțelegerea impactului ableismului (discriminarea sistemică a persoanelor cu dizabilități) și al practicilor dăunătoare asupra sănătății sexuale, reproductive și asupra riscului de violență bazată pe gen.

Obiective: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să definească dizabilitatea din perspectiva drepturilor omului și să recunoască diversitatea experiențelor și nevoilor persoanelor cu dizabilități;
- să explice conceptul de autonomie corporală în raport cu dizabilitatea și să identifice barierele structurale care limitează exercitarea acesteia;
- să recunoască manifestările ableismului și ale practicilor dăunătoare în domeniul sănătății sexuale și reproductive, precum și în prevenirea și răspunsul la violența bazată pe gen;
- să analizeze legătura dintre limitele autonomiei decizionale și creșterea riscului de violență, abuz și discriminare împotriva persoanelor cu dizabilități la violență, abuz și discriminare.

Support informațional

Persoanele cu dizabilități sunt persoane care au deficiențe de durată – fizice, senzoriale, intelectuale sau psihosociale – care, în interacțiune cu barierele din societate, pot limita participarea lor deplină și efectivă în viața socială, în condiții de egalitate cu ceilalți.

Această definiție este aliniată cu Convenția ONU privind Drepturile Persoanelor cu Dizabilități (CRPD) și subliniază faptul că dizabilitatea nu este doar o caracteristică individuală, ci rezultatul interacțiunii dintre persoană și mediul social, atitudinal, instituțional și fizic.

Ce este important de reținut?

- Dizabilitatea nu anulează capacitatea de a lua decizii.
- Persoanele cu dizabilități au dreptul la autonomie, consimțământ, viață privată, relații și sănătate, inclusiv sănătate sexuală și reproductivă.
- Nevoile și experiențele persoanelor cu dizabilități sunt diverse – nu există o experiență „universală”.
- Femeile și fetele cu dizabilități se confruntă cu forme multiple și intersectate de discriminare, inclusiv un risc crescut de violență bazată pe gen.

Ce înseamnă autonomia corporală pentru persoanele cu dizabilități

Autonomia corporală reprezintă capacitatea fiecărei persoane de a lua decizii libere și informate cu privire la propriul corp, sănătate, relații și viață.

Pentru persoanele cu dizabilități, exercitarea autonomiei corporale este frecvent limitată nu de dizabilitate în sine, ci de bariere sociale, atitudinale, instituționale și legale.

Documentul-cadru subliniază că autonomia corporală nu este accesibilă în mod egal tuturor, iar ableismul – un sistem de valori care privilegiază corpurile și mințile considerate „normale” – restrânge semnificativ dreptul persoanelor cu dizabilități de a decide asupra propriei vieți și propriului corp.

În multe contexte, autonomia corporală a persoanelor cu dizabilități este limitată nu din cauza dizabilității în sine, ci din cauza:

- infantilizării și supraprotecției;
- deciziilor luate „în numele lor”;
- lipsei acomodărilor rezonabile;
- excluderii din educație, servicii și procese decizionale etc.

Respectarea autonomiei corporale presupune recunoașterea persoanei cu dizabilități ca subiect de drept, capabil să își exprime voința și preferințele, cu sprijin adecvat atunci când este necesar.

Ableismul ca barieră structurală în prevenirea și răspunsul la VBG

Ableismul este un sistem de credințe, norme și practici care favorizează persoanele considerate „fără dizabilități” și dezavantajează persoanele cu dizabilități, presupunând că acestea sunt mai puțin capabile, dependente sau incapabile să ia decizii pentru propria viață. Ableismul se manifestă la nivel:

- individual (atitudini, prejudecăți, stereotipuri),
- instituțional (legi, politici, proceduri),
- structural (organizarea societății, acces la servicii).

În contextul prevenirii și răspunsului la violența bazată pe gen (VBG), ableismul reprezintă o barieră majoră în exercitarea autonomiei corporale.

Ableismul este un sistem de opresiune care:

- pune sub semnul întrebării capacitatea persoanelor cu dizabilități de a lua decizii;
- le infantilizează sau le consideră incapabile de consimțământ;
- justifică controlul exercitat de alții (familie, îngrijitori, instituții).

În contextul VBG, ableismul:

- crește riscul de violență, abuz și exploatare;
- reduce credibilitatea victimelor;
- limitează accesul la servicii de sprijin și justiție.

În domeniul sănătății sexuale și reproductive, precum și în prevenirea violenței bazate pe gen, ableismul se manifestă printr-o serie de practici și atitudini care limitează grav autonomia corporală a tinerilor și tinerelor cu dizabilități.

Un prim nivel al acestor manifestări este reprezentat de stereotipuri și stigmatizare. Tinerii cu dizabilități sunt adesea percepuți ca fiind asexuali sau incapabili de a avea dorințe și relații intime. Dorința lor de a construi relații afective, de a întemeia o familie sau de a-și explora identitatea este frecvent negată sau considerată „inadecvată”. Ca urmare, aceștia sunt excluși sistematic din educația pentru sexualitate, fiind privați de informații esențiale pentru sănătatea, siguranța și bunăstarea lor.

Ableismul se reflectă, de asemenea, în lipsa educației sexuale comprehensive și accesibile. Mulți tineri cu dizabilități sunt excluși din programele generale de educație sexuală sau beneficiază de conținuturi limitate, bazate pe frică, abstenență și control, în locul unei abordări centrate pe drepturi, consimțământ și autonomie. Materialele educaționale sunt rareori adaptate nevoilor diverse – lipsesc formatele easy-to-read, audio sau braille – ceea ce îngreunează accesul real la informație.

Un alt domeniu profund afectat este accesul la servicii de sănătate, inclusiv la serviciile de sănătate sexuală și reproductivă. Infrastructura medicală rămâne adesea inaccesibilă, iar acomodările rezonabile sunt insuficiente sau inexistente. În multe situații, serviciile sunt refuzate sau condiționate, iar confidențialitatea este încălcată prin prezența impusă a îngrijitorilor sau membrilor familiei, fără acordul persoanei. Aceste practici reduc autonomia și descurajează solicitarea de sprijin medical.

Ableismul se manifestă și prin limitarea autonomiei decizionale. Persoanele cu dizabilități sunt frecvent plasate sub tutelă sau curatelă, fiind private de dreptul de a lua decizii cu

privire la propriul corp și propria viață. În acest context, deciziile substitutive sunt decizii luate de o alta persoana (tutore, curator, membru al familiei, profesionist) în locul persoanei cu dizabilitati, fără a ține cont de voința, preferințele sau consimțământul acesteia. Astfel de decizii pot include impunerea tratamentelor medicale, controlul asupra contraceptiei sau asupra vieții reproductive și restrictionarea relațiilor intime.

Este important de subliniat că aceste practici nu reprezintă doar încălcări ale drepturilor fundamentale, ci pot indica și relații dezechilibrate de putere, în care persoana aflată în poziție de autoritate exercita control asupra corpului și alegerilor altei persoane. În astfel de contexte, riscul de violență bazată în bază de gen crește semnificativ, mai ales atunci când dependența de îngrijire sau suport este ridicată, iar mecanismele de raportare sunt limitate. Persoanele cu dizabilități, în special femeile și fetele, se confruntă cu un risc crescut de violență fizică, sexuală, psihologică sau economică, adesea comisă de persoane din cercul de îngrijire sau de încredere. Raportarea violenței este frecvent descurajată, ignorată sau privită cu scepticism și neîncredere, ceea ce menține violența invizibilă și perpetuată.

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:

Activitatea 1. „Cine decide pentru mine?”

Durata: 30–40 de minute

Metode: Analiză de caz, discuție în grupuri mici, debriefing în plen

Materiale necesare: Fișă cu studiu de caz, flipchart, markere

Pași:

1. Formatorul/oarea prezintă un studiu de caz
2. Participanții lucrează în grupuri mici și analizează situația.
3. Fiecare grup notează concluziile pe flipchart.
4. Are loc o discuție în plen, facilitată de formator/oare.

Întrebări de ghidare

- Cine ia decizia și cine ar trebui să o ia?
- Ce drepturi sunt afectate?
- Ce bariere limitează autonomia persoanei?
- Cum ar arăta o decizie sprijinită în acest caz?

Notă pentru formator/formatoare

Evitați transformarea cazului într-o judecată morală a familiei. Accentul trebuie pus pe drepturi, autonomie și rolul profesionistului în facilitarea deciziilor sprijinite.

Fișă cu studiu de caz: Cine decide pentru mine?

Ana are 24 de ani și este o tânără cu dizabilitate intelectuală ușoară. Locuiește împreună cu mama sa și beneficiază de sprijin din partea unui asistent social. Ana comunică verbal, își exprimă preferințele și participă la activități comunitare.

În ultima perioadă, Ana a început o relație de prietenie apropiată cu un tânăr de aceeași vârstă, cunoscut la un centru de zi. Mama Anei este îngrijorată și consideră că fiica ei „nu este pregătită” pentru o relație și că ar putea fi „ușor influențată”.

În timpul unei vizite la medicul de familie, mama solicită ca Anei să i se administreze un contraceptiv „pentru siguranță”, fără a discuta acest aspect direct cu Ana. Medicul se

adrează mamei pe tot parcursul consultației și nu îi explică Anei ce presupune tratamentul.

Ana pare confuză și neliniștită, dar nu este întrebată dacă este de acord sau dacă înțelege ce se întâmplă. Asistentul social află ulterior despre situație și trebuie să decidă cum să intervină.

Repere pentru discuție (pentru formator/oare)

- Capacitatea de decizie nu este anulată de existența unei dizabilități.
- Consimțământul trebuie să fie liber, informat și accesibil.
- „Protecția” nu justifică controlul asupra corpului altei persoane.
- Intervenția profesionistului trebuie să fie centrată pe voința și preferințele Anei.
- Misiunea asistentului social este de a crea un mediu prietenos de comunicare și informare privind drepturile Anei, inclusiv prin capacitatea ei de a adresa întrebări medicului și mamei. Comunicarea și colaborarea cu medicul de familie ca membru a EMD în prevenirea discriminării și blamării Anei.

Mesaj-cheie

A lua decizia „pentru binele” unei persoane cu dizabilități, fără a-i solicita consimțământul, reprezintă o formă de control care poate duce la încălcarea drepturilor și la creșterea vulnerabilității la violență.

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - a. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - b. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Activitatea 2. „Ableismul în practică: mituri, presupuneri și încălcări de drepturi”

Timp: 25–30 de minute

Metode: Lucru în grup, Clasificare, Discuție ghidată

Materiale necesare: Fișa cu afirmații/situații, Flipchar, Markere

Pașii activității

1. Formatorul/oarea distribuie fișa cu afirmații
2. Grupurile clasifică fiecare situație ca fiind:
 - o stereotip,
 - o practică dăunătoare,
 - o încălcare de drepturi.
3. Rezultatele sunt discutate în plen.

Întrebări de ghidare

- De ce această afirmație este problematică?
- Ce efect are asupra autonomiei corporale?

- Cum poate contribui la riscul de VBG?

Fișa de lucru: Afirmații despre persoanele cu dizabilități				
	Mit/ adevăr	Stereoti p	Practică dăunătoare	Încălcare de drepturi
1. Este mai sigur ca un părinte sau îngrijitor să ia deciziile importante pentru o persoană cu dizabilități				
2. Persoanele cu dizabilități nu au nevoie de educație sexuală				
3. Dacă o persoană cu dizabilități acceptă ceva fără să protesteze, înseamnă că este de acord.				
4. Este normal ca îngrijitorul să fie prezent la toate consultațiile medicale				
5. Persoanele cu dizabilități sunt fie asexuale, fie nu pot controla impulsurile sexuale.				
6. Pentru protecție, este acceptabil să controlăm viața reproductivă a unei persoane cu dizabilități				
7. Dacă o persoană cu dizabilități raportează violență, este nevoie de confirmarea îngrijitorului.				
8. Adaptarea limbajului și a ritmului de comunicare este o parte esențială a consimțământului.				

Notă pentru formator/formatoare:

Stereotip se referă la presupuneri generalizante despre persoanele cu dizabilități, bazate pe idei precum dependența, incapacitatea de decizie, lipsa productivității sau nevoia permanentă de protecție. Aceste stereotipuri nu sunt neutre, ci influențează decizii, comportamente și politici.

Prin practici dăunătoare se înțeleg acțiuni, reguli sau abordări care limitează autonomia, participarea sau accesul egal la drepturi al persoanelor cu dizabilități, chiar dacă sunt prezentate ca măsuri de protecție, îngrijire sau „normalitate”.

1. Este mai sigur ca un părinte sau îngrijitor să ia deciziile importante pentru o persoană cu dizabilități.

Răspuns: **Mit / Practică dăunătoare**

Explicație: Siguranța nu justifică anularea autonomiei. CRPD promovează decizia sprijinită, nu decizia substitutivă. Luarea deciziilor „în numele” persoanei crește riscul de control și abuz.

2. Persoanele cu dizabilități nu au nevoie de educație sexuală.

Răspuns: **Mit**

Explicație: Lipsa educației sexuale crește vulnerabilitatea la abuz și violență. Toate persoanele au dreptul la informații accesibile despre corp, consimțământ și relații.

3. Dacă o persoană cu dizabilități acceptă ceva fără să protesteze, înseamnă că este de acord.

Răspuns: **Practică dăunătoare / Încălcare a drepturilor**

Explicație: Consimțământul trebuie să fie liber, informat și explicit, verbal sau non-verbal. Lipsa opoziției nu este consimțământ.

4. Este normal ca îngrijitorul să fie prezent la toate consultațiile medicale.

Răspuns: **Depinde de context / Practică potențial dăunătoare**

Explicație: Prezența îngrijitorului fără acordul persoanei încalcă confidențialitatea și poate limita exprimarea liberă, inclusiv raportarea violenței.

5. Persoanele cu dizabilități sunt fie asexuale, fie nu pot controla impulsurile sexuale.

Răspuns: **Mit / Stereotip ableist**

Explicație: Această presupunere neagă diversitatea experiențelor și contribuie la controlul și stigmatizarea sexualității persoanelor cu dizabilități.

6. Pentru protecție, este acceptabil să controlăm viața reproductivă a unei persoane cu dizabilități.

Răspuns: **Încălcare gravă a drepturilor**

Explicație: Controlul asupra contracepției sau reproducerii fără consimțământ este o formă de violență și discriminare.

7. Dacă o persoană cu dizabilități raportează violență, este nevoie de confirmarea îngrijitorului.

Răspuns: **Practică dăunătoare**

Explicație: Această abordare descurajează raportarea și poate expune persoana la violență continuă, mai ales când agresorul face parte din cercul de îngrijire.

8. Adaptarea limbajului și a ritmului de comunicare este o parte esențială a consimțământului.

Răspuns: **Adevăr**

Explicație: Consimțământul este valid doar atunci când informația este accesibilă și înțeleasă.

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:

- înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
- după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)

2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile

3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Activitatea 3. „Ce mă protejează, ce mă expune?”

Timp: 25–30 de minute

Metode: Brainstorming, hartă vizuală, discuție în plen

Materiale necesare: Flipchart, markere, post-it-uri

Pașii activității

1. Pe flipchart se trasează două coloane: Factori de risc / Factori de protecție.
2. Grupurile contribuie cu exemple.
3. Se discută modul în care factorii pot fi influențați prin intervenții profesionale.

Întrebări de ghidare

- Ce situații cresc vulnerabilitatea la violență?
- Ce elemente consolidează autonomia și siguranța?

Mesaj-cheie

Reducerea riscului de VBG presupune nu doar intervenție după violență, ci și consolidarea autonomiei și accesului la resurse.

Notă pentru formator/formatoare

FACTORI DE RISC

(crește vulnerabilitatea la VBG)

Factori individuali

- Dependența totală sau parțială de o altă persoană pentru îngrijire zilnică
- Lipsa informațiilor despre corp, consimțământ și relații
- Dificultăți de comunicare neacompaniate de sprijin adecvat
- Stima de sine scăzută generată de stigmatizare

Factori relaționali

- Relații de îngrijire dezechilibrate (control, supraprotecție)
- Izolarea socială și lipsa rețelelor de sprijin
- Agresorul face parte din cercul de îngrijire sau familie
- Negarea intimității și a vieții private

Factori instituționali

- Servicii GBV inaccesibile (fizic, informațional, atitudinal)
- Lipsa procedurilor clare privind consimțământul
- Practici de decizie substitutivă
- Subminarea credibilității mărturisirilor persoanelor cu dizabilități

Factori structurali

- Ableism și discriminare sistemică
- Stereotipuri legate de sexualitate și capacitate funcțională
- Lipsa politicilor incluzive și a mecanismelor de monitorizare
- Lipsa datelor dezagregate privind VBG și dizabilitatea

FACTORI DE PROTECȚIE

(reduc riscul de VBG și consolidează autonomia)

Factori individuali

- Acces la educație sexuală comprehensivă și accesibilă
- Cunoașterea drepturilor și a mecanismelor de raportare
- Dezvoltarea abilităților de comunicare și exprimare a limitelor
- Stima de sine și sentimentul de control asupra propriului corp

Factori relaționali

- Relații de sprijin bazate pe respect și consimțământ
- Rețele de suport (prieteni, grupuri comunitare, ONG-uri)
- Recunoașterea și respectarea intimității
- Încurajarea deciziilor autonome

Factori instituționali

- Servicii GBV accesibile și adaptate
- Personal instruit în abordare anti-ableistă
- Proceduri clare de consimțământ informat
- Spații sigure pentru raportarea violenței

Factori structurali

- Politici și legislație aliniate CRPD
- Acomodări rezonabile garantate
- Colectarea datelor dezagregate
- Campanii de combatere a stigmatizării

Mesaj-cheie

Reducerea violenței bazate pe gen nu înseamnă doar reacție la abuz, ci construirea activă a factorilor de protecție care consolidează autonomia corporală a persoanelor cu dizabilități.

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - b. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - c. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
1. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
2. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Tema XIII: DECIZII PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Scopul: Identificarea elementelor cheie ale abilităților decizionale și explorarea modalităților de dezvoltare a acestora.

Obiective: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să distingă elementelor cheie ale abilităților decizionale;
- să deducă propriile activități care-i ajută să se simtă zilnic bine;
- să aprecieze importanța alegerilor făcute de persoana azi, dar care au impact benefic pe termen lung.

SUPORT INFORMAȚIONAL

Ce sunt abilitățile de luare a deciziilor?

Aceste abilități cuprind capacitatea de a selecta între două sau mai multe alternative, rezolvând eficient problemele și determinând cel mai bun curs de acțiune. Aceste abilități sunt cruciale atât în dezvoltarea cognitivă, cât și în dezvoltarea socială, deoarece permit indivizilor să navigheze în complexitatea vieții de zi cu zi și a relațiilor interpersonale. De exemplu, adolescenții/adolescentele ar putea decide cum să gestioneze presiunea colegilor, în timp ce persoanele tinere ar putea lua decizii referitoare la relațiile intime și căsătorie. În ambele cazuri, aceste abilități ajută la promovarea independenței, gândirii critice și încrederii.

A încuraja persoanele să practice luarea responsabilă a deciziilor implică învățarea lor să ia în considerare implicațiile etice, rezultatele potențiale și impactul asupra celorlalți al alegerilor lor, ajutându-i să-și dezvolte capacitatea de a acționa cu integritate și empatie în diferite situații. De exemplu, luarea deciziilor pentru copii poate fi stimulată prin alegeri simple, cum ar fi alegerea unei cărți de citit sau decizia asupra unui joc de jucat în timpul pauzei, ceea ce îi încurajează să gândească independent și să înțeleagă consecințele deciziilor lor de la o vârstă fragedă.

Abilitățile de luare a deciziilor de viață implică cunoașterea de sine, gestionarea emoțiilor, evaluarea logică a opțiunilor, depășirea [fricii de eșec](#) și [rezistența la presiunea socială](#), pentru a alege în concordanță cu valorile și obiectivele personale, folosind un proces activ de analiză și gândire critică, nu doar impulsuri. La fel, printre abilități decizionale menționăm evaluarea riscului; colaborare, comunicare, lucru în echipă; negocierea; ascultare activă (necesară pentru luarea eficientă a deciziilor în grup); strategii de combatere care ajută la gestionarea situațiilor stresante de luare a deciziilor; abilități de autodisciplină și conducere care inspiră și motivează implicarea; managementul timpului și al sarcinilor necesare pentru implementarea cu succes a deciziei.

Elemente cheie ale abilităților decizionale:

1. **Cunoașterea de sine (Autocunoaștere):** a înțelege ce este important pentru tine, valorile tale, obiectivele pe termen lung și nevoile tale, pentru a lua decizii care îți aduc satisfacție reală.
2. **Gestionarea emoțiilor:** a fi conștient de cum influențează emoțiile deciziile, evitând alegerile pur impulsive, dar folosind emoțiile ca semnale utile.

3. **Gândirea logică și analiza:** a evalua obiectivele, a cântări avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni, a identifica potențialele consecințe.
4. **Procesul decizional activ:** a nu lăsa lucrurile să se întâmple, ci a elabora în mod deliberat un plan pentru a ajunge la cea mai bună alegere.
5. **Depășirea fricii de eșec:** a accepta riscurile, a învăța din greșeli și a nu lăsa frica să te paralizeze, blocând oportunitățile.
6. **Independența socială:** a nu te lăsa influențat excesiv de presiunea familiei sau a prietenilor, asigurându-te că deciziile sunt în acord cu propriul tău bine.

Abilitățile de luare a deciziilor sunt importante. Persoanele care pot identifica toate opțiunile și le pot compara în termeni de eficiență și costuri în afaceri vor fi mai eficiente. Atunci când avem în vedere oameni de mare succes, deseori, le atribuim succesul (cel puțin parțial) din luarea deciziilor. Știm că decizii dificile în afaceri sunt luate în fiecare zi, uneori funcționează, alteori nu, DAR decizia este luată!

Abilitățile de luare a deciziilor ar trebui să îmbunătățească dobândirea cunoștințelor noastre, ceea ce va face alegerile noastre mai eficiente. Este posibil ca aceste abilități să le aveți deja și / sau să le puteți dezvolta în timp.

Ce înseamnă luarea deciziilor informate?

Luarea deciziilor este o parte esențială a vieții. De la alegerea unei cărți de citit până la decizii importante despre prieteni sau școală, fiecare decizie contează. Dar cum știm că am făcut alegerea potrivită? Cheia este să luăm decizii informate, bazate pe gândirea critică și pe analizarea opțiunilor.

A lua o decizie informată înseamnă să te bazezi pe fapte, să analizezi toate opțiunile disponibile și să iei în considerare consecințele fiecărei alegeri. Nu este doar despre ceea ce „simți” pe moment, ci despre ce este logic și benefic pe termen lung.

Legătura cu prevenirea și răspunsul la VBG

Formatorul/oarea invită participanții/participantele să reflecteze:

- Cum influențează deciziile zilnice siguranța personală?
- Ce decizii pot crește vulnerabilitatea la violență sau control?
- Ce decizii contribuie la protecție, autonomie și bunăstare?

Mesaj-cheie:

Deciziile pentru o viață sănătoasă sunt un instrument de prevenire a violenței și de consolidare a autonomiei personale.

SURSE:

- [Înțelegerea abilităților de luare a deciziilor.](#)
- [GirlsLead. PLATFORMA DE ÎNVĂȚARE.EU.](#)

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:

Activitatea 1. Scenarii decizionale: decizii și impact

Timp: 30 minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere, cartele de lucru (vezi mai jos)







Pași:

1. Lucrul individual
Oferiți participanților/participanțelor cartele de lucru să le analizeze personal.
2. Lucrul în grup
Apoi propuneți discutarea în grup a răspunsurilor – ideile fixându-le pe flipchart.
3. Discuții în grup mare a rezultatelor.
4. Reflecții
Rugați participanții/participanțele să identifice aspectele corespunzătoare fiecărei situații.

Întrebări pentru reflecții:

1. Ce face ca aceasta să fie o decizie dificilă?
2. Ce decizii trebuia să ia aceste persoane și de ce?

Cartele de lucru (pot fi utilizate exemple similare ca structură):

	TOUGH DECISION	SHORT TERM OUTCOME	LONG TERM OUTCOME	REFLECTION
DECISION - MEDICAL SCHOOL	 <p>All 11th grade students meet with their guidance counselors to discuss the college application process. Ally decides to apply to medical school.</p>	 <p>Ally graduates after seven years of schooling. She has her medical degree, but high student loan debt.</p>	 <p>Ally has been a pediatric physician for 5 years at the hospital where she interned during school. She loves her position. Ally has paid off all her student loans with her high salary.</p>	<p>In the description box answer the following question:</p> <p>1. What makes this a tough decision?</p> <p>This is a tough decision because both outcomes are positive and have similar outcomes. One choice is a higher risk with a higher reward. The other option is a safer risk with a positive reward.</p>
DECISION - NURSING PROGRAM	 <p>All 11th grade students meet with their guidance counselors to discuss the college application process. Ally decides to apply to a nursing program.</p>	 <p>Ally graduates after three years in the program. She has her registered nursing certification and low student loans.</p>	 <p>Ally has been a pediatric nurse for nine years at the hospital where she interned during school. She enjoys her position. Ally has paid off all her student loans by her second year of nursing.</p>	<p>In the description box answer the following question:</p> <p>2. What decision should Ally make and why?</p> <p>Ally should decide to apply to medical school. She is interested in nursing, but knows she would love to be a physician. The student loans is a risk, but she can pay it off with her high salary.</p>

Create your own at Storyboard That

Image Attribution:
Diploma: https://www.istock.com/photos/91713672906/7448072991/ | Hospital: License Attribution (http://www.shutterstock.com/files/2/3)

Activitatea 2. Povestea fluturului.

Timp: 45 minute

Materiale necesare: foi flipchart, markere, textul printat pe foi de hârtie.

Pași:

1. Lucrul individual. Propuneți participanților/participanțelor să citească atent textul din fișă.

2. Lucrul în grup. Propuneți participanților/participantelor discutarea în grup a poveștii – ideile fixându-le pe flipchart.
3. Discuții în grup mare a rezultatelor.

Punct de reper:

„Așa este și viața noastră, prezentul și viitorul nostru. Nu trebuie să învinovățim pe nimeni când ceva nu merge: noi suntem responsabili pentru ceea ce dobândim sau nu. Viața noastră e în mâinile noastre, ca și fluturile. De noi depinde să alegem ce vom face cu ea.”

Întrebări pentru Reflecții: Rugați participanții/participantele să răspundă la următoarele întrebări:

- Vi s-a întâmplat să aveți situații, când doar de voi depindeau soluțiile?
- Cât de des vi se întâmplă să reproșați altora pentru propriile voastre greșeli?
- Dacă ar fi să vă asumați responsabilități, de la ce ați începe?

Fișa pentru participanți/te.

Citiți povestea, după care veți reflecta împreună:



„A fost odată un văduv care locuia împreună cu cele două fete ale sale, care erau foarte curioase și inteligente. Fetele îi puneau mereu multe întrebări... la unele știa să le răspundă, la altele nu...”

Cum își dorea să le ofere cea mai bună educație, într-o zi și-a trimis fetele în vacanță cu un înțelept. Înțeleptul știa întotdeauna să le răspundă la întrebările pe care ele le puneau.

La un moment dat una dintre ele a adus un fluture pe care plănuia să-l folosească pentru a înșela înțeleptul.

– Ce vei face? o întrebă sora ei.

– O să ascund fluturile în mâinile mele și o să întreb înțeleptul dacă e viu sau mort. Dacă va zice că e mort, îmi voi deschide mâinile și îl voi lăsa să zboare. Dacă va zice că e viu îl voi strânge și îl voi strivi. Și astfel orice răspuns va avea, se va înșela.

Cele două fete au mers într-o clipă la înțelept. L-au găsit meditănd.

– **Am aici un fluture. Spune-mi, înțeleptule, e viu sau mort?**

Foarte calm, înțeleptul surâse și îi zise:

– **Depinde de tine... fiindcă e în mâinile tale.”**

Sursa: <https://www.romedic.ro/psiholog-stanciumariana/articol/18527>

Activitatea 3. Eu decid cum să am grijă de mine și ce alegeri fac

Timp: 45 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, Fișa de lucru: *Eu decid cum să am grijă de mine și ce alegeri fac.*

Pașii:

1. Împărțiți participanților/participantelor fișa de lucru.
2. Lucrul individual. Fiecare completează individual fișele de lucru.

3. Lucrul în grup. Propuneți discutarea în grup a răspunsurilor, prin identificarea aspectelor comune, – ideile fixându-le pe flipchart.

4. Întrebări pentru **Reflecții**:

- Credeți că, atunci când veți avea momente dificile în viață, vă veți amintiți de ceea ce ați notat în această fișă?
- Ce veți face în cazul în care va trebui să luați decizii, să faceți alegeri pentru voi?

Repere pentru formator/formatoare:

- Vorbiți-le despre cât de important este să învățăm să alegem lucruri utile pentru noi, să luăm corect decizii cu impact pe termen lung, dar și să cerem ajutor în cazul în care suntem bulversați.
- Multiplificați fișa de mai jos și rugați-i să reflecteze asupra fiecărei rubrici și să ofere un răspuns, așa cum consideră ei că este mai bine.

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:

- înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
- după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)

2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile

3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Fișa de lucru: Eu decid cum să am grijă de mine și ce alegeri fac.



1. Ce pot face pentru a avea grijă de mine? Cine dintre cei dragi ar putea să mă susțină să mă simt mereu bine? Ce mă face mai puternic/ă, ce mă protejează ca pe o floare?



2. Ce pot face pentru a-mi întări turnul vieții și eului meu? Ce cărămizi mai trebuie adăugate? Care sunt punctele tari pe care deja le-am?



3. Ce lecții, amintiri iau cu mine în călătoria pe care o voi face în viitor? La ce voi fi mai atent începând cu ziua de mâine? Ce-aș fi gata să modelez în rutina zilnică, gestionarea timpului, astfel încât să fiu mai bine?



4. Ce conține sau din ce este făcută trusa mea de siguranță pentru orice furtună din viitor? Ce m-ar ajuta să fiu mai sigur/ă atunci când fac alegeri? La cine aș putea apela după ajutor?

Activitatea 4. Povestea Fluturului - o poveste cu morală

Durata: 20-25 minute

Materiale necesare: echipament video, foi flipchart, markere

Pașii:

1. Propuneți participanților/participantelor să vizioneze și să analizeze video-ul „Povestea Fluturului - o poveste cu morală”
https://www.youtube.com/watch?v=W0d_C-QjUqQ&t=97s
2. Prin metoda reflecției participanții/participantele vor veni cu idei pe marginea materialului video. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.
3. Întrebări pentru Reflecție:
 - Care este mesajul din secvența video?
 - Care sunt consecințele/impactul deciziei copilului?
 - Dacă ați întâlnit astfel de situații în viață, cum ați procedat?

Repere pentru formator/formatoare:

... Uneori, luptele pe care ni le pregătește viața sunt absolut necesare și exact ceea ce avem nevoie pentru "...a prinde Aripi"...

“Copilul a crezut că a făcut un bine! Dar, trebuia să lase fluturele să iasă la timpul lui, copilul pur și simplu i-a curmat viața. Așa este și în viață, orice lucru trebuie să îl facem când trebuie, nici mai devreme, nici mai târziu”

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - a. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - b. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
1. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
2. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Activitatea 5. Situații ipotetice

Timp: 25-45 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, fișa: *Card cu 9 afirmații și 2 situații ipotetice.*

Pașii:

1. Împărțiți participanților/participantelor cardul cu afirmații.

2. Propuneți participanților/participantelor să citească cele 9 afirmații și să aleagă minim trei pe care le consideră caracteristice lor, încercuindu-le.

3. După ce au ales afirmațiile, participanții vor alege una dintre cele două situații ipotetice pe care o vor trece prin fiecare afirmație care au considerat că le este caracteristică, răspunzând la întrebările date:

- Ce se întâmplă dacă fac asta?
- Mă ajută sau nu?

Fișa: Card cu 9 afirmații și 2 situații ipotetice:

1. Dau vina pe mine. Mă gândesc că eu sunt de vină pentru tot ce se întâmplă.
2. Accept situația. Mă gândesc că trebuie să mă obișnuiesc.
3. Mă gândesc foarte mult la cum m-am simțit în acel moment. Mă gândesc mai tot timpul la ce s-a întâmplat.
4. Mă gândesc la lucruri frumoase, în loc să mă gândesc la ce s-a întâmplat.
5. Mă gândesc la părțile bune și încerc să învăț din situația trăită.
6. Mă gândesc că putea fi și mai rău. Alții au pățit lucruri mult mai rele.
7. Mă gândesc la ce ar fi bine să fac în această situație, cum pot rezolva ce mă preocupă.
8. Mă gândesc la cât de groaznic este ce mi s-a întâmplat. Cred că este foarte dificilă situația prin care trec.
9. Dau vina pe ceilalți. Eu nu sunt de vină cu nimic.

Situații ipotetice:

1. Prietenul meu cel mai bun mă dezamăgește./ Prietena mea cea mai bună mă dezamăgește.
2. Partenerul/ partenera pune capăt relației.

Sursa:

<https://cjrae-ab.ro/wp-content/uploads/2020/11/SYDP-Ghid-de-activitati-specialisti-1.pdf>

Întrebări pentru Reflecții: Fiecare participant va răspunde la întrebările:

1. Ce a observat?
2. Ce comportamente ar trebui să păstreze?
3. Ce comportamente poate să modeleze?
4. Cât de ușor a fost luarea deciziilor?

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:

- înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
- după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)

2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile

3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Activitatea 6. Decizii informate

Timp: 20-25 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, Fișa: Pași pentru luarea deciziilor informate.

Pașii:

1. Formatorul/oarea explică faptul că luarea deciziilor este un proces care implică informație, reflecție și asumare, iar în contextul prevenirii violenței bazate pe gen este esențial ca deciziile să fie sigure și respectuoase față de propria autonomie.
2. Participanții/tele sunt împărțiți în grupuri mici sau lucrează în plen. Fiecare grup primește o situație pentru analiză (de pe card sau propusă de formator/re).

Exemple de situații (formatorul/oarea selectează):

- „Particip la o activitate unde mă simt presată sau îmi stabilesc limite?”
 - „Accept invitația la o petrecere unde nu cunosc majoritatea persoanelor?”
 - „Cer ajutor unui adult de încredere sau încerc să gestionez singură situația?”
 - „Continui o relație în care nu mă simt în siguranță sau comunic limitele mele?”
3. Participanții analizează situația utilizând Fișa *Pași pentru luarea deciziilor informate*.
 4. Formatorul/oarea facilitează o discuție deschisă, notând ideile-cheie pe flipchart.

Accentul se pune pe **procesul decizional**, nu pe „răspunsuri corecte”

Întrebări pentru reflecție (ghidate)

- Ce informații sunt esențiale pentru a lua o decizie sigură?
- Cum influențează emoțiile sau presiunea altora deciziile noastre?
- Cum putem recunoaște o decizie care ne afectează autonomia sau siguranța?
- Când este important să cerem ajutor înainte de a lua o decizie?

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

– Dacă cineva din persoane ar trebui să ia decizii, ce i-ați sugera să facă?

– Care sunt modalitățile de luare de decizii pozitive?

Fișa: Pași pentru luarea deciziilor informate

1. Definește situația

Fii clar/clară cu privire la decizia care trebuie luată.

Exemplu: „Ar trebui să particip la această activitate sau să refuz?”

2. Adună informații

Identifică informațiile relevante și sursele sigure.

Exemplu: Unde are loc activitatea? Cine mai participă? Mă pot retrage dacă nu mă simt bine?

3. Identifică opțiunile

Enumeră toate opțiunile posibile, inclusiv cele alternative.

Exemplu: Pot participa, pot refuza sau pot participa doar pentru o perioadă limitată.

4. Analizează consecințele

Gândește-te la posibilele efecte pe termen scurt și lung pentru fiecare opțiune.

Exemplu: Mă voi simți în siguranță? Ce impact are asupra stării mele emoționale?

5. Ia decizia

Alege opțiunea care este cea mai sigură și potrivită pentru tine în acest moment, ținând cont de nevoile și limitele tale.

6. Reflectează asupra rezultatului

După decizie, analizează ce ai învățat și ce ai face diferit data viitoare.

Sursa: Luarea deciziilor informate. <https://lumealuibuddy.ro/courses/dezvoltarea-gandirii-critice-3/lessons/vii-abilitati-de-decizie-2/topics/1-luarea-deciziilor-informate-2/>

Notă pentru formator/formatoare

- Evitați evaluarea deciziilor ca „bune” sau „rele”.
- Încurajați participanții să își exprime punctul de vedere fără a fi judecați.
- Reamintiți-le că **siguranța personală și autonomia** sunt prioritare în orice proces decizional.

Mesaj-cheie al activității:

Deciziile informate nu sunt despre perfecțiune, ci despre **a face alegeri conștiente, sigure și respectuoase față de propria persoană.**

Mesaje de reținut!

- ✓ Abilitățile de luare a deciziilor pot îmbunătăți dobândirea cunoștințelor, ceea ce va face alegerile noastre mai eficiente.
- ✓ Dacă nu ești sigur de alegerea pe care o faci, scrie-o pe foaie, las-o să „se coacă bine” și vezi, pe termen lung dacă ai avea de pierdut sau de câștigat!
- ✓ Învăță să-ți asumi consecințele, fără să transferi vina asupra altora!
- ✓ Învăță-te să setezi limite sănătoase, acestea te vor ajuta să atingi succese la care visezi!
- ✓ Deciziile informate te pot ajuta să eviți greșelile costisitoare: deciziile pripite pot avea consecințe negative.
- ✓ Deciziile informate dezvoltă încrederea: atunci când iei decizii bazate pe fapte, devii mai sigur pe tine.
- ✓ Deciziile bine gândite reduc conflictele și construiesc încrederea.

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - a. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - b. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Tema XIV: STIMA DE SINE ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ



Scopul: Identificarea componentelor stimei de sine și a sănătății mintale și explorarea modalităților de fortificare a acestora.

Obiective: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să explice stima de sine și componentele acestora;
- să deducă cele mai eficiente tehnici de îmbunătățire a stimei de sine;
- să distingă și să discute aspectele esențiale ale sănătății mintale;
- să exerseze cum să combată miturile despre sănătatea mintală.

Suport informațional

Ce este stima de sine?

Stima de sine este atitudinea pozitivă sau negativă a persoanei față de sine și modul de a se simți capabil, important, valoros.

Persoana cu o stima de sine pozitivă, se simte bine în propria piele, implică încredere în capacitatea de a depăși dificultățile, acționează eficient în orice împrejurare și reușește să facă față greutăților.

O stimă de sine scăzută aduce nesiguranță, autocritică și limitări; crește riscul de anxietate, depresie și dificultăți în relații.

Stima de sine nu este înnăscută, ci se formează/se dezvoltă și poate fi îmbunătățită prin experiențe și efort, fiind un pilon important al sănătății mintale.

Este esențială pentru bunăstarea emoțională și echilibrul psihologic.

Ce include stima de sine?

- ✓ Evaluare pozitivă: cât de mult te placi și te prețuiești pe tine însuși.
- ✓ Sentiment de valoare: convingerea că ești valoros și meriți să fii fericit, să-ți exprimi nevoile.
- ✓ Încredere în sine: credința în propriile capacități de a face față problemelor și de a atinge obiective.

Caracteristici ale stimei de sine sănătoase: acceptarea propriilor puncte forte și vulnerabilități; motivație, centrare pe soluții; stabilitate emoțională și relații interpersonale armonioase.

Manifestări ale stimei de sine scăzute: autocritica excesivă și autosabotarea; nevoia constantă de validare din partea altora; frica de a încerca lucruri noi (teama de eșec); comparații frecvente cu cei din jur, accent pe rețelele sociale.

Impactul stimei de sine în viața de zi cu zi la adolescenți. La adolescenți, stima de sine capătă o importanță deosebită, deoarece această perioadă este marcată de căutarea identității și de formarea valorilor proprii. Adolescenții cu stimă de sine ridicată tind să fie mai rezistenți la influențele negative, să ia decizii bazate pe propria lor valoare și să stabilească relații sănătoase cu cei din jur. În schimb, o stimă de sine scăzută poate expune adolescenții la riscuri emoționale și comportamentale, cum ar fi izolarea, anxietatea, presiunea de a se conforma grupului și chiar probleme de sănătate mintală, precum depresia. Această nesiguranță îi poate face vulnerabili în fața influențelor negative și poate limita dorința de a se exprima liber, de a se implica în activități școlare sau de a-și urma pasiunile, influențând astfel semnificativ traseul lor de dezvoltare și adaptare.

Cum poți consolida stima de sine?

- Prin conștientizarea și acceptarea de sine.
- Prin stabilirea de obiective realiste și bucuria de realizări.
- Prin psihoterapie și exerciții de dezvoltare personală.

Ce este sănătatea mintală?

Sănătatea mintală reprezintă starea noastră de bine emoțională, psihică și socială. Afectează modul în care gândim, simțim și acționăm. De asemenea, ajută la modalitatea în care gestionăm stresul, relaționăm cu ceilalți și facem alegeri. Este mai mult decât absența bolii: este o componentă fundamentală a funcționării noastre, incluzând gestionarea emoțiilor și a stresului.

Aspecte cheie ale sănătății mintale:

- Bunăstare emoțională: gestionarea sentimentelor și exprimarea lor în mod corespunzător.
- Bunăstare psihologică: cum gândești, percepi și gestionezi viața.
- Bunăstare socială: capacitatea de a interacționa cu ceilalți și de a construi relații.

Respectiv, sănătatea mintală este stare pozitivă de bine, în care persoana este capabilă: să-și aplice aptitudinile proprii să înfrunte situațiile de stres; să-și desfășoare activitatea în mod productiv și să contribuie la bunăstarea comunității sale.

Cum o putem proteja?

- Stil de viață: meditație, exerciții fizice regulate, alimentație echilibrată.
- Relații: menținerea unor relații sociale puternice.
- Reziliență: îmbunătățirea rezilienței pentru a face față provocărilor.

Care sunt cele 5 reguli de aur pentru o sănătate mintală bună?

În zilele noastre, oamenii se întâlnesc mai rar decât înainte și investesc mai puțin timp în hobby-uri sau obiceiuri noi. Chiar și atunci când încearcă, apar numeroase distrageri. Totuși, este important să ne încurajăm să avem grijă de sănătatea noastră mintală și fizică, pentru că rezultatele merită întotdeauna efortul.

1. Conectează-te cu alți oameni

Uneori, stând singuri în cameră, avem impresia că problema este doar a noastră și că nu avem ce discuta sau împărtăși cu cineva. Însă conectarea cu alți oameni ne poate ajuta să realizăm că **nu suntem singuri**, ceea ce ne poate face să ne simțim mai bine.

Relațiile sociale reduc stresul, anxietatea și depresia, cresc stima de sine și oferă un sentiment de apartenență. Legăturile sociale puternice acționează ca un factor de protecție împotriva singurătății și izolării, având un impact pozitiv asupra sănătății emoționale. Interacțiunea cu ceilalți, mai ales față în față, poate stimula eliberarea hormonilor care reduc stresul și cresc starea de bine. De asemenea, poți apela la un specialist în sănătate mintală care să te ajute să înțelegi mai bine provocările cu care te confrunți.

2. Fii activ/activă fizic

Ți s-a întâmplat vreodată să mergi la o plimbare și să simți că te simți mai bine decât înainte? Activitatea fizică este un instrument puternic pentru îmbunătățirea sănătății mintale: reduce stresul, anxietatea și depresia, crește stima de sine și îmbunătățește calitatea somnului.

Exercițiile fizice regulate stimulează eliberarea endorfinelor, care îmbunătățesc starea de spirit, și ajută la reglarea ciclului natural somn-veghe. De asemenea, susțin funcționarea creierului, pot preveni declinul cognitiv și îmbunătățesc concentrarea și atenția.

3. Învăță lucruri noi

Învățarea unor abilități noi poate îmbunătăți semnificativ sănătatea mintală, prin creșterea încrederii în sine, oferirea unui scop și reducerea stresului și anxietății. De asemenea, stimulează funcțiile cognitive și facilitează conexiunile sociale.

Poți alege orice activitate care ți se potrivește: scrisul în jurnal, dansul, un instrument muzical, o limbă străină sau o abilitate practică, cum ar fi gătitul. Învățarea unei noi abilități aduce un sentiment de realizare și competență.

4. Oferă sprijin și ajutor altora

A ajuta alte persoane poate avea un impact pozitiv semnificativ atât asupra bunăstării tale, cât și a celor pe care îi sprijini. Actele de bunătate, indiferent cât de mici, pot crește nivelul de fericire, pot reduce stresul și pot consolida sentimentul de scop și conexiune.

Nu este nevoie de gesturi mari sau de eforturi financiare. Uneori, o conversație sau simpla prezență pot face diferența. Implicarea în acte de bunătate întărește relațiile și sentimentul de apartenență.

5. Trăiește în prezent

De multe ori, ne consumăm energia rămânând blocați în trecut sau îngrijorându-ne pentru viitor. Acest lucru nu face decât să ne sporească anxietatea și să ne îndepărteze de momentul prezent. Este important să apreciem clipele pe care le avem acum, fie ele mici momente de bucurie sau realizări importante.

A fi prezent/ă în momentul actual poate reduce stresul și anxietatea. Tehnicile de mindfulness, precum respirația conștientă și meditația, ne ajută să devenim mai conștienți de gândurile și emoțiile noastre, fără a le judeca

Legătura dintre stima de sine, autonomie și siguranță personală

O stimă de sine sănătoasă contribuie la capacitatea de a stabili limite, de a lua decizii informate și de a cere ajutor. O stimă de sine scăzută poate crește vulnerabilitatea la presiune, control și relații nesigure.

Surse:

[Stima de sine – ce este și cum o poți îmbunătăți.](#)

[Educație pentru sănătate: Disciplina opțională:](#) Clasele 5-12: Suport didactic pentru cadre didactice /M. Goraș, V. Bodrug-Lungu, E. Buruian [et al.] MECC, UNFPA, Ambasada Olandei. – Chișinău, 2019, 349 p.

Notă metodologică:

Tema combină conținutul informativ cu activități reflexive și interactive. Formatorii/oarele sunt încurajați să selecteze activitățile în funcție de vârsta, maturitatea emoțională și experiența participanților/participanțelor. Tema poate fi livrată integral sau fragmentat, în 1–2 sesiuni.

Notă pentru formator/oare: nu solicitați exemple personale dacă grupul nu este pregătit.

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - b. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - c. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
1. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
2. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE:

Activitatea 1. Stima de sine în raport cu sănătatea mintală

Timp: 30 minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere

Pașii:

1. Afișați o foaie de flipchart și scrieți cuvântul STIMA DE SINE cu litere mari în centru.
2. Brainstorming: Încurajați participanții/participanțele să scrie pe o foaie de flipchart în jurul cuvântului „STIMA DE SINE” toate cuvintele – asocieri cu acesta.
3. Afișați o altă foaie de flipchart și scrieți cuvântul SĂNĂTATEA MINTALĂ cu litere mari în centru.
4. Brainstorming: Încurajați participanții/participanțele să scrie pe o foaie de flipchart în jurul cuvântului „SĂNĂTATEA MINTALĂ” toate cuvintele – asocieri cu acesta.
5. Reflecții:
Rugați participanții/participanțele să identifice aspectele comune dintre aceste sintagme. Cum se influențează reciproc stima de sine și sănătatea mintală?”

Activitatea 2. Stima de sine pozitivă versus Stima de sine negativă.

Durata: 45 minute

Materiale necesare: foi flipchart, markere

Pașii:

4. Propuneți participanților/participanțelor să se împartă în 2 grupuri.
5. Lucrul în grup. Scrieți pe o foaie de flipchart cuvântul ”STIMA DE SINE POZITIVĂ”. Propuneți participanților/participanțelor din grupul 1 să identifice manifestările și impactul asupra persoanelor (în tabel).

6. Lucrul în grup. Scrieți pe o altă foaie de flipchart cuvântul ”STIMA DE SINE NEGATIVĂ”. Propuneți participanților/participantelor din grupul 2 să identifice manifestările și impactul asupra persoanelor (în tabel).
7. Puneți în discuție cele scrise de participanți/te (a se vedea suport informațional), în baza tabelului de mai jos:

STIMA DE SINE POZITIVĂ	
Manifestări	Impact

STIMA DE SINE NEGATIVĂ	
Manifestări	Impact

8. Discuții în grup mare. Întrebări pentru discuții în grupul mare, cu accent pe reflecție, siguranță emoțională și legătura cu autonomie / prevenirea riscurilor.
- Ce diferențe ați observat între stima de sine pozitivă și stima de sine scăzută?
 - Care dintre caracteristici vi s-au părut cele mai importante sau surprinzătoare?
 - Există caracteristici care pot apărea atât la stima de sine pozitivă, cât și la cea scăzută, în funcție de context?
 - Cum influențează stima de sine modul în care relaționăm cu ceilalți?
 - Ce tip de relații pot consolida stima de sine?
 - Cum poate stima de sine scăzută influența capacitatea de a spune „nu”?
 - În ce mod o stimă de sine sănătoasă ne ajută să luăm decizii mai sigure?
 - Cum poate lipsa stimei de sine crește vulnerabilitatea la presiune sau control?

Mesaj de reținut!

Stima de sine influențează modul în care ne vedem pe noi înșine, relaționăm cu ceilalți și luăm decizii.

O stimă de sine sănătoasă contribuie la:

- o capacitatea de a ne exprima opiniile și limitele;
- o luarea deciziilor informate și sigure;
- o construirea unor relații bazate pe respect și consimțământ.

O stimă de sine scăzută poate crește vulnerabilitatea la presiune, control și relații nesigure, dar nu definește valoarea unei persoane și poate fi îmbunătățită prin sprijin, reflecție și acces la resurse adecvate.

Stima de sine se construiește și se consolidează în timp, prin experiențe pozitive, relații sigure și respect de sine.

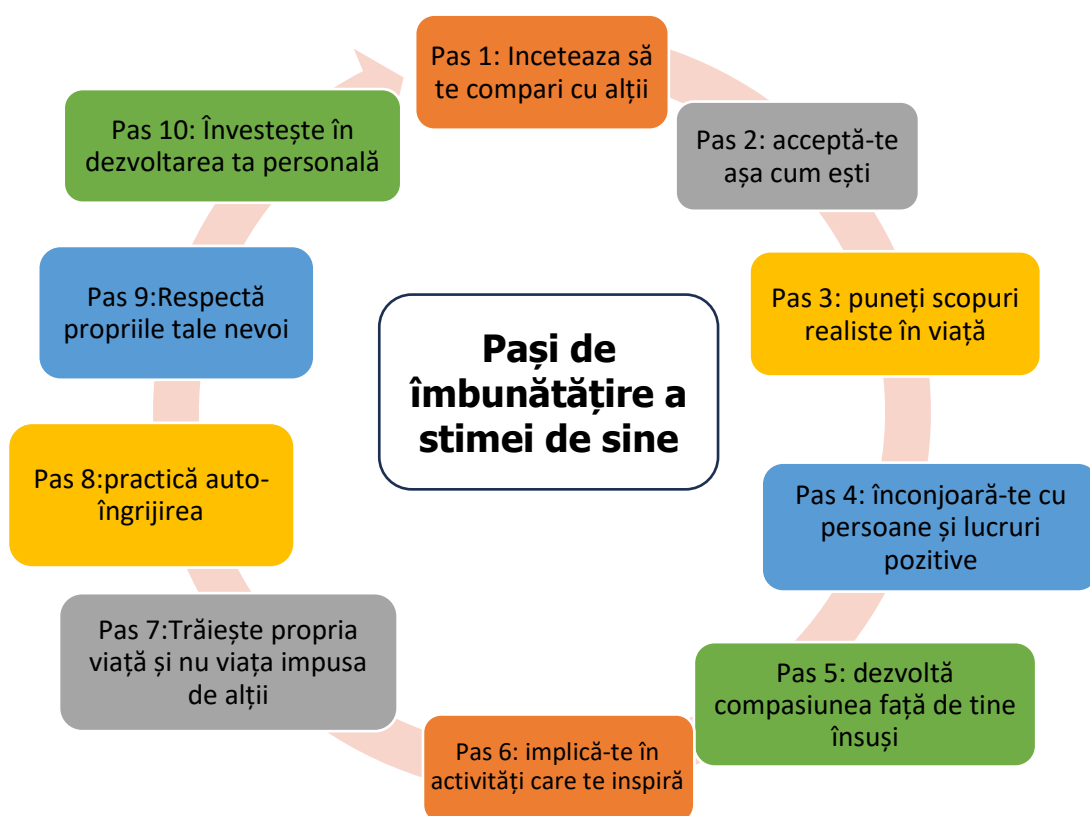
Activitatea 3. Cercul Stimei de sine

Timp: 45 minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere, Fișă: Cum îți poți îmbunătăți stima de sine?

Pașii:

1. Afișați pe o foaie de flipchart desenul de mai jos „Pașii de îmbunătățire a stimei de sine”.
2. Brainstorming: Încurajați participanții/participantele să-și expună părerea pe fiecare pas din cercul de pe desen.
3. **Întrebări pentru Reflecție:**
 - Care este mesajul din fiecare pas?
 - Care pot fi acțiunile pentru îmbunătățirea stimei de sine?
4. Ajutați-i, dacă este necesar, utilizând fișa informațională.



Fișă de lucru: Cum îți poți îmbunătăți stima de sine?

Acceptă-ți imperfecțiunile. Primul pas în creșterea stimei de sine este acceptarea faptului că nimeni nu este perfect. În loc să te concentrezi pe greșelile și slăbiciunile tale, privește-le ca pe oportunități de învățare și dezvoltare. Acceptând că este normal să greșești, vei fi mai puțin critic cu tine însuși și mai deschis la schimbare, ceea ce îți va spori încrederea în propriile abilități.

Stabilește obiective realiste. Setarea unor obiective mici și realizabile te poate ajuta să-ți construiești stima de sine pas cu pas. Fiecare realizare, oricât de mică ar părea, îți oferă o sursă de satisfacție și confirmare a capacităților tale. Începe cu pași simpli și crește treptat nivelul de dificultate pe măsură ce îți câștigi încrederea, deoarece fiecare reușită îți va întări sentimentul de valoare personală.

Înconjoară-te de oameni pozitivi. Persoanele din jurul tău au un impact important asupra percepției tale despre tine însuși. Alege să petreci timp cu oameni care te susțin, te respectă și îți oferă un feedback constructiv. O rețea de prieteni și familia care îți validează calitățile și te încurajează îți va oferi siguranță emoțională și te vor ajuta să-ți vezi valoarea cu mai multă claritate.

Exersează compasiunea față de tine însuși. La fel cum ai fi blând și înțelegător cu un prieten aflat la greu, este important să îți oferi și ție același suport emoțional. Practicarea compasiunii față de sine te ajută să renunți la critica excesivă și să te tratezi cu mai multă răbdare. Această abordare îți permite să-ți vezi progresul fără a te descuraja la primele obstacole și îți dă forța să încerci din nou.

Îmbunătățește-ți abilitățile și dezvoltă noi competențe. O metodă eficientă de a-ți întări stima de sine este să îți dezvolti abilitățile și cunoștințele în domenii care te interesează. Pe măsură ce dobândești noi competențe și obții realizări, vei începe să îți vezi valoarea într-o lumină mai clară. Participă la cursuri, încearcă hobby-uri noi și implică-te în activități care îți provoacă interesul și îți oferă un sentiment de împlinire.

Practică recunoștința pentru realizările tale. Îți poți îmbunătăți stima de sine concentrându-te pe lucrurile bune pe care le-ai realizat. Fă un obicei din a reflecta asupra realizărilor tale, indiferent cât de mici ar părea. Recunoștința pentru propriile reușite îți poate schimba perspectiva asupra vieții, permițându-ți să te apreciezi mai mult și să observi aspectele pozitive ale drumului tău.

Fixează-ți limite sănătoase în relațiile cu ceilalți. Stabilirea și respectarea propriilor limite este esențială pentru a-ți proteja stima de sine. Limitele sănătoase îți oferă un sentiment de control asupra propriei vieți și îți permit să eviți situațiile în care te simți exploatat sau subapreciat. Când îți definești clar așteptările în relații, te vei simți mai sigur pe tine și vei dezvolta relații bazate pe respect reciproc.

Evită comparațiile cu ceilalți. Compararea constantă cu ceilalți poate eroda stima de sine, deoarece fiecare persoană are un parcurs unic. Concentrează-te pe propriul progres și pe obiectivele tale, fără a te raporta la realizările altora. Încercând să îți măsoari succesul în funcție de tine însuși, vei reuși să îți apreciezi mai mult calitățile și evoluția, fără presiunea comparațiilor.

Practică auto-îngrijirea. Îngrijirea de sine este o componentă esențială a stimei de sine. Fă-ți timp pentru activități care îți aduc bucurie, fie că este vorba de exerciții fizice, odihnă sau hobby-uri relaxante. Atunci când ai grijă de bunăstarea ta fizică și mentală, îți crești în mod natural respectul pentru propria persoană și te simți mai capabil să faci față provocărilor zilnice.

Investește în dezvoltarea ta personală. Citirea cărților de dezvoltare personală, participarea la ateliere de auto-cunoaștere și lucrul cu un terapeut sunt metode eficiente pentru a înțelege mai bine ce îți afectează stima de sine și cum poți să o îmbunătățești. Procesul de dezvoltare personală îți oferă perspective noi și strategii practice pentru a înlocui vechile tipare de gândire negativă cu obiceiuri mai constructive, permițându-ți să construiești o stimă de sine sănătoasă și durabilă.

Sursa: <https://institutulbrainmap.ro/stima-de-sine-definitie-imbunatatire/>

Activitatea 4. "Кастрюлька Анатоля"

Durata: 20-25 minute

Materiale necesare: echipament video, foi flipchart, markere

Pașii:

1. Propuneți participanților/participantelor să vizioneze și să analizeze video-ul „Кастрюлька Анатоля”
<https://www.youtube.com/watch?v=objjK5oO9-Y>
2. După vizionare, prin metoda reflecție formatorul/oarea adresează întrebări de clarificare pentru a se asigura ca participanții au înțeles elementele simbolice ale filmului:
 - Ce reprezintă **cratița** în acest film?
 - De ce Anatol nu poate scăpa de cratiță, oricât ar încerca?
 - Cum reacționează oamenii din jur la cratița lui Anatol?
 - Ce bariere întâmpină Anatol din cauza cratiței: fizice, sociale, emoționale?
 - Ce se schimbă atunci când apare sprijinul?
 - Cratița dispare sau se schimbă modul în care este privită?
3. **Întrebări pentru Reflecție:**
 - Care este mesajul din secvența video?
 - Ce legătură are cu sănătatea mintală?
 - Unde vedeți mesaje similare în realitatea de zi cu zi?

Repere pentru formator/formatoare:

Un desen animat psihologic despre complexitățile adaptării pentru copiii cu nevoi speciale. Este vorba despre importanța acceptării de sine și a unicității care îi irită pe ceilalți. Cratița este un simbol care poate ascunde o problemă fizică sau un dar pentru personajul principal, Anatol. La început, lui Anatol îi este foarte greu să existe cu „cratița” sa, care crește treptat în dimensiune, și în cele din urmă decide să se „ascundă” în ea. Dar, din fericire, întâlnește pe cineva care îl ajută să-și accepte „cratița”, să învețe să trăiască cu ea și chiar să beneficieze de ea.....

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - b. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - c. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
1. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
2. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Activitatea 5. Sănătate mintală: Mit/Realitate (Victorină)

Timp: 45 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, Fișa de lucru: Afirmatii despre Sănătate mintală: Mit/Realitate

Pașii:

1. Împărțiți participanților/participantelor fișa de lucru.
2. Fiecare analizează individual afirmațiile și decide este MIT sau ADEVĂR.

Fișa de lucru: Sănătate mintală: Mit/Realitate		
	MIT	ADEVĂR
1. Problemele de sănătate mintală sunt rare.		
2. Persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt violente		
3. Oamenii se pot recupera după o boală mintală		
4. În medie, persoanele cu boli mintale severe mor cu 10 ani mai devreme		
5. Stigmatizarea și discriminarea legate de boala mintală pot fi mai greu de suportat decât boala în sine.		
6. Nu poți face prea multe pentru a ajuta un prieten care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală.		
7. Oamenii nu pot munci dacă au o problemă de sănătate mintală.		
8. Dacă apelezi la servicii de sănătate mintală, există o șansă de una din trei să pierzi legătura cu prietenii.		

NOTĂ PENTRU FORMATOR/FORMATOARE

FIȘA DE LUCRU: Afirmatii despre Sănătate mintală: Mit/Realitate (ghidare în răspunsuri)

Problemele de sănătate mintală sunt rare.

Răspuns: Mit

Explicație: Problemele de sănătate mintală afectează una din patru persoane în fiecare an. Chiar dacă tu nu te confrunți cu o astfel de problemă, este foarte probabil ca un prieten, un membru al familiei sau un coleg să fie afectat.

Persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt violente.

Răspuns: Mit

Explicație: Persoanele cu probleme de sănătate mintală sunt mult mai des victime ale violenței, nu autori. Mitul violenței face mai dificil ca oamenii să vorbească deschis despre sănătatea mintală și îi poate determina pe prieteni să se distanțeze.

Oamenii se pot recupera după o boală mintală.

Răspuns: Adevăr

Explicație: Mulți oameni se pot și se recuperează din problemele de sănătate mintală. Pe lângă ajutorul profesional, sprijinul prietenilor, al familiei și revenirea la activități precum munca sunt esențiale în procesul de recuperare.

În medie, persoanele cu boli mintale severe mor cu 10 ani mai devreme.

Răspuns: Adevăr

Explicație: Nu boala mintală în sine provoacă moartea, ci discriminarea. Nevoile de sănătate fizică ale persoanelor cu boli mintale sunt adesea ignorate, ceea ce duce la rate mai mari de deces din cauza atacurilor de cord, diabetului sau cancerului.

Stigmatizarea și discriminarea legate de boala mintală pot fi mai greu de suportat decât boala în sine.

Răspuns: Adevăr

Explicație: Într-un sondaj recent, 58% dintre persoane au declarat că stigmatizarea și discriminarea sunt la fel de dăunătoare sau chiar mai greu de gestionat decât boala în sine. 87% dintre persoanele cu probleme de sănătate mintală au experimentat discriminare.

Nu poți face prea multe pentru a ajuta un prieten care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală.

Răspuns: Mit

Explicație: Dacă cineva apropiat se confruntă cu o problemă de sănătate mintală, simplul fapt de a rămâne în contact poate ajuta foarte mult. Pentru mulți oameni, lucrurile mici – cum ar fi o vizită sau un mesaj – pot face diferența.

Oamenii nu pot munci dacă au o problemă de sănătate mintală.

Răspuns: Mit

Explicație: Având în vedere că una din patru persoane este afectată, este foarte probabil să lucrezi cu cineva care are o problemă de sănătate mintală. Mulți oameni de succes – inclusiv politicieni, sportivi și lideri de afaceri – au vorbit deschis despre dificultățile lor legate de sănătatea mintală.

Dacă apelezi la servicii de sănătate mintală, există o șansă de una din trei să pierzi legătura cu prietenii.

Răspuns: Mit

Explicație: Uneori, prietenii se simt nesiguri pentru că nu știu cum să ajute sau se simt inconfortabil. Totuși, nu trebuie să fii expert în sănătate mintală ca să fii un prieten bun. De multe ori, micile gesturi contează cel mai mult.

SURSĂ: <https://wayground.com/admin/quiz/61ccaffb2d1e79001e5e56d8/mental-health-mythfact>

Mesaje de reținut!

- ✓ Sănătatea mintală este o stare de bunăstare mintală care permite oamenilor să facă față stresului vieții, să își realizeze abilitățile, să învețe și să muncească bine și să contribuie la comunitatea lor.
- ✓ Sănătatea mintală are o valoare intrinsecă și instrumentală și este un drept fundamental al omului.

- ✓ Există strategii accesibile, eficiente și fezabile pentru a promova, proteja și restabili sănătatea mintală.
- ✓ Necesitatea de a acționa în domeniul sănătății mintale este incontestabilă și urgentă.
- ✓ Persoanele cu o stimă de sine crescută sunt optimiste, au grijă de ele însele, au încredere în ceilalți și își pot identifica singure punctele tari.
- ✓ Cei cu o stimă de sine redusă sunt mai pesimiști, evită să-și asume riscuri, dau vina pe ceilalți, se simt incapabili și se tem că nu sunt plăcuți de cei din jur.

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- Dacă cineva din femei și/sau bărbați are o stimă de sine scăzută, ce i-ați sugera să facă?
- Dacă cineva din persoanele din jur are nevoie support privind aspectele sănătății mintale, ce i-ați sugera să facă?
- Unde și cui puteți referi persoana după ajutor?

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - b. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - c. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Tema XV: CONFLICTE INTERPERSONALE

Scopul: Determinarea esenței conflictelor interpersonale și explorarea modalităților de rezolvare a lor.

Obiective: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să identifice tipurile și aspectele esențiale ale conflictelor;
- să propună propriile activități de soluționare a conflictelor;
- să aprecieze importanța gestionării conflictelor.

SUPORT INFORMAȚIONAL

Ce sunt conflictele interpersonale?

Conflictele interpersonale sunt o parte inevitabilă a vieții, deoarece fiecare dintre noi are perspective și nevoi diferite. Atunci când două sau mai multe persoane sunt implicate într-o situație de conflict, ele percep, de obicei, o incompatibilitate între scopurile lor, ceea ce creează o reacție de rezistență. Această rezistență este un răspuns natural și esențial în cadrul relațiilor noastre, deoarece fiecare persoană are modul propriu de a interpreta realitatea și de a-și satisface nevoile.

Așadar, conflictul nu întotdeauna este ceva rar, ci o realitate inevitabilă dar, dacă este gestionat corect, poate deveni o oportunitate de creștere personală și îmbunătățire a relațiilor.

Cauze comune:

- ✓ Diferențe de perspective: fiecare are o viziune unică asupra unui subiect.
- ✓ Nevoile și dorințele amenințate: simțim că nevoile noastre sunt puse în pericol.
- ✓ Dorința de a avea dreptate: impunerea propriului punct de vedere.

Printre cele mai frecvente *cauze specifice* se numără:

- Comunicarea slabă sau lipsa comunicării, care declanșează adesea neînțelegeri și interpretări greșite.
- Diferențele de valori, convingeri sau perspective, ce pot conduce la ciocniri de idei și tensiuni.
- Competiția pentru resurse limitate (timp, buget), care poate accentua conflictele.
- Rolurile și responsabilitățile neclare, care generează confuzie și fricțiuni între membrii familiei sau colegi.
- Presiunea și stresul, care pot amplifica tensiunile deja existente și pot contribui la apariția unor conflicte noi.

Cum apar:

- Interacțiunea cu persoane diferite în relații (familie, muncă, prieteni).
- Instinctul de supraviețuire emoțională se activează, ducând la apărare.

Importanța gestionării:

- Dezvoltarea relațiilor sănătoase, constructive.
- Prevenirea escaladării conflictelor la niveluri nedorite.

Strategii de Gestionare a conflictelor:

- ✓ Compromisul: fiecare parte renunță la ceva pentru a ajunge la un acord.

- ✓ Colaborarea: lucrul împreună pentru a găsi o soluție creativă care să adreseze nevoile ambelor părți.
- ✓ Evitarea/Amânarea: separarea temporară a părților pentru a se calma, deși poate duce la escaladare ulterioară.
- ✓ Adaptarea: cedarea pentru a menține relația, mai puțin ideală pe termen lung.
- ✓ Forțarea/Competiția: impunerea unei soluții (nedorită), dar uneori necesară în situații critice.
- ✓ Medierea: implicarea unei terțe părți neutre (mediator) pentru a facilita discuția.

Stilurile de comportament în conflicte (după Thomas-Kilmann):

- ✓ Evitarea – presupune evitarea completă a conflictului. Deși este utilă în anumite situații (de exemplu, atunci când conflictele nu sunt importante), evitarea constantă nu este o soluție pe termen lung.
- ✓ Concurența – fiecare parte încearcă să își impună punctul de vedere și să câștige conflictul. Această abordare poate duce la soluții rapide, dar poate crea resentimente și nu este ideală pentru relațiile pe termen lung.
- ✓ Adaptarea – o persoană cedează în fața celeilalte, punându-și nevoile și dorințele pe locul al doilea. Deși poate rezolva conflictul pe termen scurt, aceasta poate duce la o acumulare de frustrare.
- ✓ Compromisul – ambele părți fac concesii pentru a ajunge la o soluție de mijloc. Această abordare poate fi eficientă atunci când nu există o soluție perfectă, dar ambele părți sunt dispuse să renunțe la o parte din cerințele lor.
- ✓ Colaborarea – este considerată cea mai sănătoasă și eficientă modalitate de rezolvare a conflictelor. Aceasta implică un efort comun pentru a găsi soluții creative care să satisfacă ambele părți. Colaborarea duce la o înțelegere mai profundă a nevoilor celuilalt și întărește relația.

Surse:

- [Cum să gestionăm conflictele interpersonale: strategii pentru relații sănătoase și constructive](#)
- Dezvoltarea abilităților de viață la copii și tineri -ghid de activități. Alba Iulia, 2020
- [Dezvoltarea abilităților socio – emoționale.](#)
- [PUTERNIC ȘI ACTIV program pentru dezvoltarea abilităților de viață, destinat băieților adolescenți.](#) Ghidul formatorului, 2025. UNICEF, UNFPA

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE

Activitatea 1. Culoarea conflictelor

Timp: 20-30 minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, carduri de lucru cu întrebări (vezi mai jos)

Pașii activității:

1. Participanții/participantele sunt întrebați ce culori cred că pot atribui conflictelor și sunt invitați, ca fiecare dintre ei, să aleagă o culoare pe care o consideră mai potrivită. Apoi, participanții/participantele sunt împărțiți în echipe de câte 3-4.
2. Lucrul în grup. Fiecare grup are sarcina de a găsi, în cadrul grupului, o singură culoare dintre cele alese de membrii grupului format, care să fie reprezentativă pentru conflicte (scrieți versiunile pe flipchart).

3. Lucrul individual. Participanții/participantele sunt încurajați să ia cardurile și să completeze individual răspunsurile la întrebările din cadrul de lucru:
4. Participanții/participantele prezintă rezultatele în fața grupului la dorință.

CARD de Lucru:

- Care este culoarea aleasă în cadrul grupului?
- Cine a ales inițial această culoare?
- Cum s-au simțit cei care au renunțat la culoarea lor?
- Cum s-a simțit cel a cărui culoare a fost aleasă?
- Cum i-a convins pe ceilalți că aceea este culoarea care reprezintă cel mai bine un conflict?

Activitatea 2. Povestea Scufiței Roșii.

Timp: 45 minute

Materiale necesare: foi flipchart, markere, textul printat pe foi de hârtie.

Pași:

1. Lucrul individual. Propuneți participanților/participanțelor să citească atent textul.

Citiți povestea, după care veți reflecta împreună:

Ați auzit povestea Scufiței Roșii? Suntem siguri că da.

L-ați ascultat vreodată pe lup? Probabil ca nu.

Ascultați-l pe lup, vă rugăm, doar pentru câteva momente. Să vedem ce are el de spus.

“Pădurea era casa mea. Trăiam în ea și țineam foarte mult la ea. Într-o zi, pe când curățam pădurea de gunoaiile pe care un turist le-a lăsat în urmă, am auzit niște pași. M-am strecurat în spatele unui copac și am văzut o fetiță care venea pe cărare și care ducea un coșuleț. Am început să o privesc cu suspiciune pentru că era îmbrăcată destul de ciudat: avea hainele roșii și ceva pe cap, ca și cum n-ar fi vrut să fie recunoscută. Bineînțeles că am oprit-o, ca să văd ce e cu ea. Am întrebat-o cine era, unde merge și de unde vine. Mi-a răspuns că merge la casa bunicii sale. Și cum mergea ea pe cărare, am văzut cum a scos o bucată de ciocolată și a început să o mănânce, asta după ce a aruncat pe cărare ambalajul de la ciocolată. Imaginați-vă! Nu numai că a pătruns în pădure fără permisiunea mea, dar mai era și nepoliticoasă cu mine. Și, pe deasupra, îmi murdărea și casa! Așa că m-am hotărât să îi dau o lecție.

Am fugit înainte la casa bunicii sale. Când am văzut-o pe bunica ei, m-am dat seama că o cunoșteam. Cu ceva ani în urmă, am ajutat-o să scape de șobolanii pe care îi avea în casă. I-am explicat bunicii ce s-a întâmplat și ea a fost de acord să îi dăm o lecție. Ba, mai mult: bunica a fost de acord să se ascundă sub pat, până o chemam eu.

Când a sosit fetița, am invitat-o în dormitor unde eram eu în pat, îmbrăcat ca și bunica

ei. Fetița s-a apropiat de mine și primul lucru pe care l-a făcut a fost să îmi spună ceva urât legat de urechile mele mari. Cum am mai fost insultat pe tema asta, i-am spus doar că urechile mari mă ajută să aud mai bine. Pe urmă, fetița a făcut o altă remarcă răutăcioasă, spunând că am ochii bulbucați. Pentru că vroiam să rămân calm, i-am spus doar că ochii mari mă ajută să văd mai bine. Dar, următoarea insultă m-a înfuriat rău de tot. Mi-a spus ceva legat de dinții mei mari. Atunci m-am enervat cumplit. Pur și simplu nu mi-am mai putut stăpâni furia. Așa că am sărit din pat și i-am urlat că dinții mei mari mă ajută să o mănânc mai bine.

Dar, nici un lup nu ar mânca vreodată o fetiță mică. Cu siguranță nu aveam intenția de a o mânca. Cred că oricum avea un gust destul de rău. Tot ce vroiam era să o sperii un pic. Dar fetița a început să alerge prin cameră și să țipe. Am început să o urmăresc, gândindu-mă că, dacă o prind, voi putea să o liniștesc.

Deodată, ușa a zburat dată de perete de un pădurar mare, care avea un topor în mâini. Am știut imediat că sunt în primejdie, așa că am sărit pe fereastră și am fugit cât de repede am putut.

Și asta nu e totul. Bunica fetiței nu a spus niciodată povestea așa cum a fost. Așa că toți mă știu acum că sunt periculos și rău. Toată lumea mă ocolește acum. Poate că fetița a trăit fericită mulți ani după, însă eu, cu siguranță nu.”

Sursa:

<https://www.scribd.com/presentation/368032499/Scufita-Rosie-Versiunea-Lupului>

2. Lucrul în grup. Propuneți participanților/participanțelor discutarea în grup a poveștii – ideile fixându-le pe flipchart.
3. Discuții în grup mare a rezultatelor.
4. Reflecții: Rugați participanții/participanțele să răspundă la următoarea întrebare:
- Care este filosofia poveștii?

Repere pentru formator/formatoare:

Povestea descrie un lup care își proteja pădurea de acasă. Viziunea lui este total diferită de cea tradițională (versiunea Scufiței Roșii).

Fiecare dintre noi poate să aibă percepții foarte diferite și deci, realități foarte diferite. Aceste diferențe cauzează adesea neînțelegeri și conflicte.

Înțelegerea perspectivelor fiecăruia, recunoașterea și acceptarea emoțiilor asociate ale ambelor părți, poate contribui la prevenirea/ gestionarea eficientă a conflictelor.

Activitatea 3. Ce ai face dacă...?

Timp: 45 minute

Materiale necesare: foi flipchart și markere, foi și pixuri; cartonașe cu scenarii de conflict

Pașii:

Rugați participanții/participantele să răspundă la întrebarea: Cum reacționați, de obicei, când aveți un conflict cu cineva apropiat?"

Pe foaie de flipchart se notează diferite moduri de reacție (ex.: evitarea, confruntarea calmă, agresivitatea).

Participanții/participantele se împart în grupuri a câte trei.

Fiecare grup extrage un *cartonaș cu un scenariu de conflict*, de exemplu:

- ❖ „Prietenul tău/prietena ta îți ignoră mesajele de câteva zile fără explicație.”
- ❖ „Cineva răspândește un zvon fals despre tine.”
- ❖ „Partenerul tău/partenera ta se supără când ieși cu alți prieteni.” Ș.a...

Grupurile trebuie să găsească o soluție sănătoasă pentru fiecare situație și să joace un scurt scenariu de rezolvare a conflictului.

Fiecare participant/participantă scrie o strategie pe care o va încerca data viitoare când are un conflict.

Discuții în grup mare despre beneficiile unei comunicări deschise și a compromisului.

Reflecții: Rugați participanții/participantele să identifice aspectele corespunzătoare fiecărei situații.

Întrebări pentru reflecții:

- Care soluții au fost cele mai eficiente?
- Ce au învățat despre gestionarea conflictelor?

Activitatea 4. Nevoi vs abilitățile de viață

Timp: 45 de minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, foi cu Figurile ”Nevoile de bază” și ”Abilități de viață”

Pașii:

1. Împărțiți participanților/participantelor figurile menționate mai sus.

2. Lucrul individual. Fiecare analizează individual figurile, comparând nevoile cu abilitățile de viață necesare.

3. **Întrebări pentru Reflecții:**

1. Care credeți că este legătura dintre satisfacerea nevoilor și dezvoltarea abilităților de viață?
2. Ce conflicte pot apărea în viață dacă abilitățile nu pot satisface nevoile?
3. Lucrul în grup. Propuneți discutarea în grup a răspunsurilor, prin identificarea aspectelor comune, – ideile fixându-le pe flipchart.

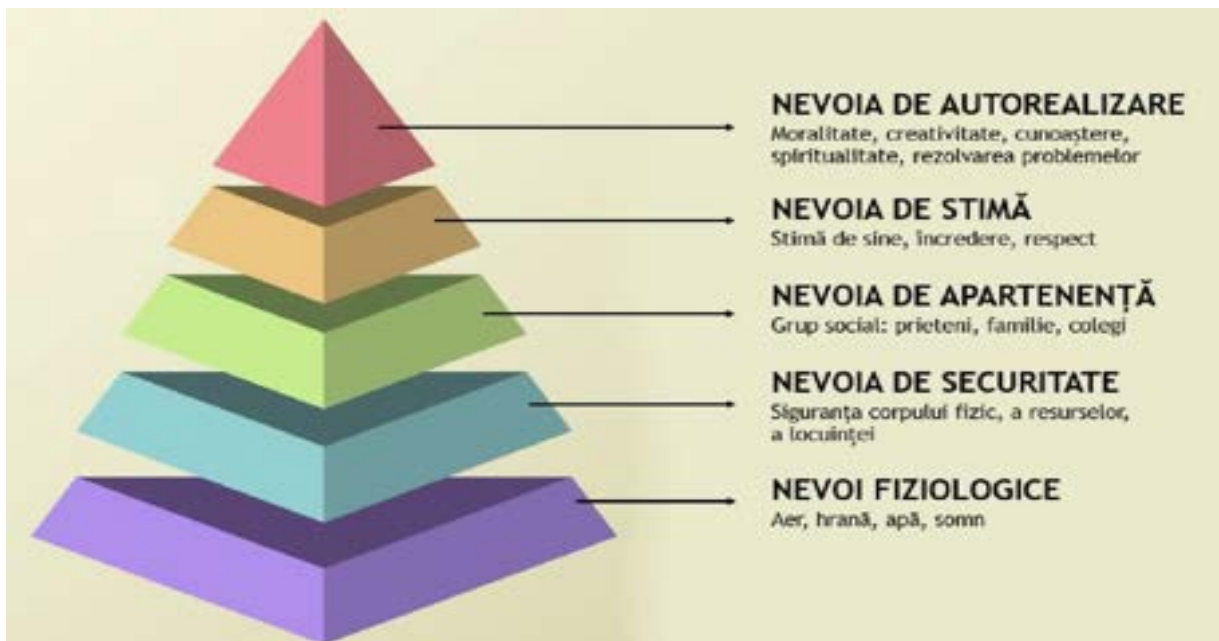


Figura 1. Nevoile de bază (după A.Maslow)

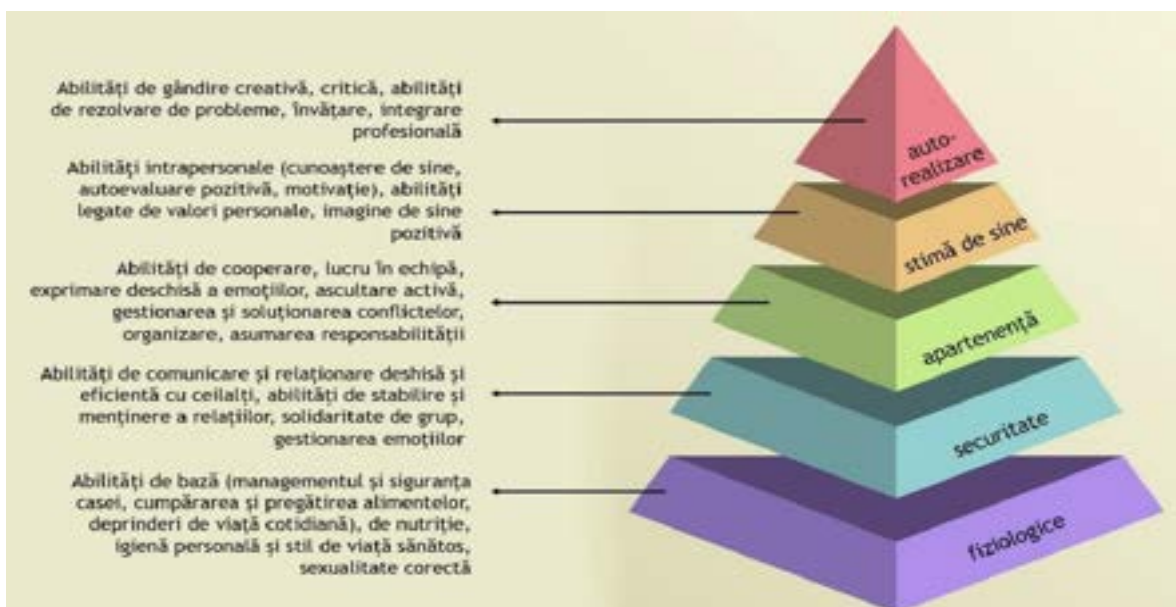


Figura 2. Abilități de viață

Repere pentru formator/formatoare:

Satisfacerea nevoilor de bază necesită dezvoltarea abilităților de viață specifice.

Respectiv, dezvoltarea abilităților de viață duce la satisfacerea nevoilor.

Atunci, când nevoile și abilitățile nu corespund, pot apărea conflicte interne, care afectează propria dezvoltare și relațiile cu cei din jur.

Activitatea 5. Negocierea conflictelor

Durata: 20-25 minute

Materiale necesare: echipament video, foi flipchart, markere

Pașii:

1. Propuneți participanților/participanțelor să vizioneze și să analizeze video-ul "Negocierea conflictelor" <https://www.youtube.com/watch?v=HO41kiQhV2g>
2. Prin metoda brainstorming participanții/participanțele vor veni cu idei pe marginea materialului video. Răspunsurile se vor scrie pe foi de flipchart și vor fi discutate.
3. **Întrebări pentru Reflecție:**
 - Care este mesajul din secvența video?
 - Care sunt stilurile de negociere a conflictelor pe care le considerați mai potrivite?

Repere pentru formator/formatoare:

Materialul propus prezintă cinci stiluri de negociere a conflictelor, pornind de la un exemplu concret.

Participanții/participanțele sunt invitați să continue descrierea unei situații prezentate, raportându-se la modul propriu de reacție în fața acesteia, sunt provocați să identifice, în experiența lor, situații conflictuale în fața cărora au avut diferite moduri de reacție, fiind încurajați să descrie emoțiile trăite în timpul conflictelor în care au fost implicați, consecințele modurilor de soluționare, eficiența și utilitatea acestora.

Mesaaje de reținut!

- ✓ Conflictelor sunt inevitabile în orice relație, dar modul în care le gestionăm poate face diferența între o relație sănătoasă și una toxică.
- ✓ În loc să vedem conflictelor ca o bătălie, trebuie să le percepem ca o oportunitate de a învăța și de a crește.
- ✓ Prin ascultare activă, menținerea calmului și adoptarea unor strategii de rezolvare a conflictelor eficiente, putem transforma orice dispută într-o oportunitate de a întări relațiile și de a ajunge la soluții benefice pentru toți cei implicați.
- ✓ Managementul eficient al conflictelor interpersonale transformă potențialul negativ al acestora în oportunități de creștere și îmbunătățire a relațiilor.
- ✓ Gestionarea conflictelor nu înseamnă evitarea lor, ci învățarea de a le rezolva într-un mod sănătos și constructiv.
- ✓ Este important să înțelegem că conflictelor pot fi și o oportunitate de a învăța mai multe despre celălalt și despre propria persoană.

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- Dacă cineva din persoane ar trebui să ia decizii, ce i-ați sugera să facă?
- Care sunt modalitățile de luare de decizii pozitive?

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - b. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - c. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

Tema XVI: SEXUALITATEA PE ÎNȚELES

Scopul: Susținerea înțelegerii sexualității umane și diminuarea riscurilor într-un context de timp limitat și mobilitate sporadică a participanților/participanțelor.

Obiective: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să înțeleagă că sexualitatea este o parte a comportamentului și experienței umane;
- să se simtă mai confortabili cu sexualitatea lor;
- să poată lua decizii pentru a amâna debutul relațiilor sexuale;
- să conștientizeze ce înseamnă o relație sexuală sănătoasă și cum să evite relațiile sexuale abuzive.

Suport informațional

Ce este sexualitatea umană?

Sexualitatea este o parte importantă a ființei umane. Este un construct complex și interactiv de trăsături biologice înnăscute și comportamente învățate pe parcursul creșterii într-o anumită familie, comunitate și societate.

Datorită rolului important pe care sexualitatea îl joacă în viața umană, comunicarea despre sexualitate este adesea încărcată emoțional. Expresia sexuală este de obicei reglementată de legi scrise și nescrise care specifică ce este acceptabil și „normal” și ce este inacceptabil și „anormal”.

Multe persoane, în special din grupurile vulnerabile/marginalizate nu au informații suficiente și corecte despre sex (din surse științifice), dar se confruntă cu situații dificile care implică sentimente și comportamente sexuale. Deciziile pe care le iau le influențează sănătatea și bunăstarea pe toată durata vieții lor. Înțelegerea greșită a sexualității poate duce la violență.

Totodată, cercetările arată că în perioade de diferite crize, pe traseele refugiaților sau migrației, femeile și bărbații, în special adolescenții/adolescentele și tinerii/tinerele sunt expuși riscului de abuz sexual pe parcursul călătoriei lor.

Informarea bărbaților și femeilor privind sănătatea sexuală și reproductivă, cu accent pe sexualitatea umană, poate contribui la prevenirea și răspunsul la violență, în special, violența sexuală.

Sexualitatea este în mod special o chestiune privată. Asigurarea confidențialității informațiilor și păstrarea anonimatului victimelor sunt prioritare! Se recomandă discutarea studiilor de caz care nu se referă la persoane concrete din grup/comunitate. Confidențialitatea participanților/participanțelor trebuie respectată, cu excepția cazului în care se consideră că cineva este în pericol de a suferi daune semnificative sau de a dăuna altora.

În funcție de vârstă, cultură, credințe și atitudini religioase, discuțiile despre sex pot reprezenta aspecte sensibile.

Sănătatea sexuală

Conform definiției actuale a Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sănătatea sexuală este: „...un stadiu de bine fizic, emoțional, mental și social în legătură cu sexualitatea; nu este doar absența bolii, disfuncției sau invalidității. Sănătatea sexuală necesită o abordare pozitivă și respectuoasă față de sexualitate și relațiile sexuale, precum și posibilitatea de a avea experiențe sexuale plăcute și sigure, fără coerciție, discriminare și violență. Pentru ca sănătatea sexuală să fie atinsă și menținută, drepturile sexuale ale tuturor persoanelor trebuie respectate, protejate și îndeplinite.” (OMS, 2006)

Surse:

- [PUTERNIC ȘI ACTIV. Program pentru dezvoltarea abilităților de viață, destinat băieților adolescenți.](#) Ghidul formatorului. Chișinău, 2025.
- [Promovarea Implicării Părinților În Educația Sexuală](#) Comprehensivă
- GORAȘ M., BODRUG-LUNGU V., CRASNOJON I., MOROZ Sv., EduLIFE - Educație pentru viață. [Suport didactic pentru educație extrașcolară. Clasele a V-a – a VII-a.](#) Ministerul Educației și Cercetării, UNFPA. Chișinău, 2024
- [Fără tabu este și un instrument util de învățare și autoevaluare - el poate fi jucat în format electronic fiind accesibil în limbile română și rusă pe <http://faratabu.joc.md/quiz>](#)

Notă metodologică:

Tema include mai multe subiecte cheie, care se regăsesc într-un mod sau altul în alte teme ale ghidului. Formatorii/formatoarele sunt încurajați să selecteze activitățile în funcție de vârsta, maturitatea emoțională și experiența participanților/participantelor. Subiecte asociate cu Sexualitatea: Sexul și egalitatea de gen; Drepturile sexuale și reproductive; Corpul și igiena; Planificarea familiei și sarcina; Relații și sentimente; Infecții și Prevenire etc.

Tema poate fi livrată integral sau fragmentat, în 1–2 sesiuni. Mai multe detalii le găsiți în sursele indicate.

Notă pentru formator/formatoare: nu solicitați exemple personale, dar încurajați-i să se adreseze la specialiști dacă este cazul.

ACTIVITĂȚI RECOMANDATE

Activitatea 1. Joc „Punctele de Busolă”^[1]

Timp: 45 minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart cu afirmațiile propuse, markere, semne „total de acord”, „total în dezacord”, „parțial de acord” și „parțial în dezacord”.

Pașii:

1. În fiecare dintre cele patru colțuri ale camerei, se plasează câte un semn pentru „total de acord”, „total în dezacord”, „parțial de acord” și „parțial în dezacord”.
2. Facilitatorul/facilitatoarea conduce jocul citind pe rând afirmațiile propuse. După fiecare afirmație, membrii grupului se vor muta în colțul corespunzător punctului său de vedere. După fiecare mișcare pozițiile pot fi discutate.
3. Afirmații pentru **Reflecții**:
 - Sexualitatea este diferită de sex.
 - Fetele au mai mult noroc decât băieții în relații.
 - Corpul gol este frumos și plăcut, și nu este nimic de care să ne rușinăm.
 - Informațiile despre sex care sunt adevărate ar trebui să fie disponibile tinerilor fără
 - Consimțământul părinților.
 - Tinerii ar trebui să experimenteze acte sexuale pentru a înțelege sentimentele lor sexuale.
 - Este greu pentru tinerii atrași de același sex să își facă publice sentimentele.
 - Un băiat poate fi de încredere dacă nu le spună prietenilor săi că o fată a făcut sex cu el.
 - Simt mai multă compasiune pentru bebelușii născuți cu HIV decât pentru bărbații gay cu HIV.
 - Dacă o fată se bucură foarte mult de sex, ea este o femeie ușoară.
 - M-aș simți flatat dacă cineva de același sex m-ar invita la întâlnire sau mi-ar spune că sunt frumos.
 - Cel mai greu lucru în adolescență este că părinții nu au încredere în tine.
 - Aș sprijini un prieten/ă care mi-ar spune că este gay sau lesbiană.
 - Băieții pun mereu presiune pe fete să facă sex.
 - Fetele nu pun niciodată presiune pe băieți să facă sex.
 - Dacă o fată poartă o fustă scurtă și strâmtă, înseamnă că dorește sex.
 - Pornografia ar trebui să fie disponibilă pentru adulții care vor să o cumpere și să o folosească.
 - Când o adolescentă necăsătorită rămâne însărcinată, este vina ei.
 - Creșterea unui copil este o treabă ușoară.
 - Oricare femeie ar trebui să poată face avort dacă dorește.
 - O femeie însărcinată poate fuma, bea alcool și lua droguri fără a răni copilul.
 - Activitatea sexuală înainte de căsătorie este în regulă pentru două persoane care se iubesc.
 - Sexul doar pentru plăcere fizică este în regulă.
 - Femeile care sunt violate își încurajează atacatorii.

Repere pentru formator/formatoare:

În jocul respectiv este posibil să fie provocate concepțiile tradiționale despre sexualitate și preconcepțiile pe care bărbații și femeile, în special de vârstă tânără, le pot avea despre relațiile de gen.

Selectați afirmațiile în corespundere cu interesele grupului de beneficiari/beneficiare.

În cazul persoanelor refugiate, această activitate contribuie la consolidarea rezilienței și a coeziunii sociale prin familiariza cu normele sociale din țara gazdă.

Activitatea 2. Reflecție asupra cunoștințelor personale (cu tinerii)

Timp: 30 minute

Materiale necesare: carduri cu afirmații

Pași:

1. Propuneți participanților/participanțelor să reflecteze asupra cunoștințelor personale privind sexualitatea.
2. Participanții/participantele să eticheteze afirmațiile de mai jos cu adevărat sau fals. Dacă nu știu, să scrie NȘ.
3. Ideile se fixează în cardurile cu afirmații.

Afirmații	Adevărat	Fals	NȘ



Notă pentru formator/formatoare

Despre dezvoltarea fetelor/femeilor:

1. Menstruația este o boală.
2. Dacă o fată nu are menstruație până la vârsta de 14 ani, este ceva în neregulă cu ea.
3. Fetele nu ar trebui să facă exerciții fizice sau să înoate în timpul menstruației.
4. Dacă o femeie ratează o perioadă de menstruație, înseamnă că este însărcinată.
5. Menstruația durează întotdeauna cinci zile.
6. Majoritatea femeilor nu au un ciclu menstrual de 28 de zile.
7. Fluxul menstrual conține atât țesuturi, cât și sânge.
8. Femeile pot face băi și își pot spăla părul în timpul menstruației.
9. Tamponurile ar trebui folosite doar de femeile mai în vârstă.

Raspunsuri: Adevărat: 6, 7, 8. Fals: 1, 2, 3, 4, 5, 9.

Despre dezvoltarea băieților/bărbaților:

1. Visurile umede pot face ca un băiat să se simtă slăbit sau bolnav.
2. Dacă un bărbat ejaculează mult, își va epuiza toate celulele spermatozoidale.
3. O erecție arată că un bărbat se gândește la sex.
4. Bărbații pot urina atunci când au o erecție.
5. Ejacularea se întâmplă doar în timpul actului sexual.
6. Un bărbat poate ejacula când doarme.
7. Este nesănătos pentru un bărbat să aibă o erecție dacă nu este urmată de ejaculare.
8. Ereecțiile pot apărea și în cazul bebelușilor băieți.
9. Uretra transportă sperma prin penis.

Raspunsuri: Adevărat: 4, 6, 8, 9. Fals: 1, 2, 3, 5, 7.

Informații generale despre sexualitate și drepturi sexual-reproductive

1. Băieților și fetelor ar trebui să li se spună aceleași lucruri despre sex.
2. Femeile nu se bucură de sex la fel de mult ca bărbații.
3. Bărbații ar trebui să aibă relații sexuale înainte de căsătorie, dar femeile ar trebui să fie virgină atunci când se căsătoresc.
4. Plăcerea sexului nu este la fel de importantă ca a face copii.
5. Controlul nașterii ar trebui să fie disponibil oricui își dorește acest lucru.
6. Actul sexual este un act fizic în care penisul unui bărbat pătrunde în vaginul femeii.
7. Pentru ca oamenii să se reproducă, un spermatozoid trebuie să se unească cu un ovul.
8. Controlul nașterii este responsabilitatea femeii.
9. Mama și tatăl ar trebui să își asume responsabilitatea egală în creșterea unui copil.

Raspunsuri: Adevărat: 1, 5, 7, 9. Fals: 2, 3, 4, 6, 8.

Activitatea 3. Amânarea relațiilor sexuale

Timp: 40 minute

Materiale necesare: fișele cu studii de caz

Pașii:

1. Formatorul/formatoarea divizează participanții/participantele în trei grupuri, fiecare grup primește o fișă.
2. Timp de 10-15 minute, în grup se discută studiul de caz și soluții pentru situația existentă.
3. Fiecare grup selectează un lider care va vorbi despre propunerile alese.
4. Întrebări pentru reflecții:
 - A fost ușor să găsești soluții/propuneri pentru situația creată?
 - Ce emoții ai trăit în timpul discuției?
 - Cum va influența această discuție comportamentul tău?

Studiu de caz 1.

Oleg și Alina se întâlnesc de șase luni. Ei încă nu au avut relații sexuale, dar le este dificil să-și controleze emoțiile. Alina a promis că nu va întreține relații sexuale până când va fi matură. Până acum, Oleg i-a respectat dorința. Alina se gândește și la cât de mult îl place pe Oleg. Unul dintre prietenii lor, care locuiește singur, organizează o petrecere și i-a invitat. Oleg are intenția de-a aduce bere și de-a rămâne toată noaptea. Alina nu uită promisiunea ei, dar crede că s-ar distra bine alături de Oleg.

Veniți cu propuneri de a amâna relațiile sexuale pentru cele două persoane.

Studiu de caz 2.

Dina și Mihai au o relație serioasă și ar dori să se căsătorească peste câțiva ani. Într-o după amiază, Dina l-a invitat pe Mihai la ea acasă. Mihai știe că părinții ei nu se vor întoarce acasă până seara și că aceasta ar fi o ocazie pentru a avea relații sexuale. Mihai a învățat despre graviditate/sarcină, HIV/SIDA și ITS și nu este sigur dacă vrea să aibă relații sexuale. Oricum, el simte că Dina ar dori să fie mai intimi.

Veniți cu soluții la situația creată.

Studiu de caz 3.

Ana l-a cunoscut pe Vlad la școală. El o atrage, pentru că este chipeș și e un bun atlet. După lecții, el a sărutat-o și i-a dat un cadou – semn al unei viitoare prietenii. Ana este atrasă de el. În același timp, nu se simte bine în această situație, dar totuși trebuie să ofere un răspuns.

Cum să procedeze Ana?

Repere pentru formator/formatoare

IMPORTANT de REȚINUT: Atunci când cineva dintre parteneri nu este sigur de decizia de a iniția o relație intimă, varianta ideală este amânarea raportului sexual. Ambii să caute răspuns la toate întrebările!

Activitatea 4. Sexul și deciziile informate

Timp: 40 minute

Materiale necesare: cartonașe cu scenarii despre sex și decizii legate de sănătatea sexuală; foi mari de hârtie și markere

Pașii:

1. Formatorul/formatoarea întreabă: „Ce factori influențează deciziile noastre legate de sex?”
2. Pe foaie de flipchart se notează răspunsurile participanților/participanțelor (ex.: educația, familia, valorile personale, presiunea socială, relațiile, accesul la informații ...).
3. Participanții/participantele sunt împărțiți în grupuri de 3-4 persoane.
4. Fiecare grup extrage un cartonaș cu o situație, precum:
 - „Tu și partenerul tău sunteți într-o relație de câteva luni și el/ea vrea să faceți sex, dar tu nu ești sigur/ă.”
 - „Partenerul tău insistă să nu folosești protecție pentru că „simte mai bine fără”.”
 - „Prietenii/prietenele tăi râd de tine pentru că încă nu ai avut relații sexuale.”

5. Întrebări pentru reflecții:

- Ce ai învățat din această activitate despre luarea deciziilor legate de sex?
 - Ce factori sunt cei mai importanți pentru tine înainte de a decide să ai relații sexuale?
6. Grupurile discută ce ar face în acea situație și oferă o soluție sănătoasă.
 7. Fiecare participant scrie trei lucruri pe care le consideră importante înainte de a decide să aibă relații sexuale.

8. Se discută despre modul cum pot comunica limitele într-o relație.

Repere pentru formator/formatoare

Activitatea ajută participanții/participantele să înțeleagă mai bine aspectele legate de sex, sănătatea sexuală și luarea deciziilor informate în privința activității sexuale. Acestea contribuie la explorarea de către participanți/participante a factorilor implicați în luarea deciziilor legate de sex și să înțeleagă consecințele acestora.

Nimeni nu poate impune persoana la relații sexuale prin presiune și manipulare!

Activitatea 5. Consimțământul în practică

Timp: 40 minute

Materiale necesare: cartonașe cu scenarii despre consimțământ; foi și pixuri.

Pașii:

1. Formatorul/formatoarea întreabă: „Ce înseamnă un consimțământ clar și informat ?”
2. Se discută despre cele patru criterii ale consimțământului valid:

Entuziast – Un „DA” clar, fără ezitare.

Informat – Persoana trebuie să știe toate detaliile relevante.

Reversibil – Poate fi retras în orice moment.

Specific – Faptul că cineva a spus „DA” o dată nu înseamnă că este valabil pentru totdeauna.

3. Participanții sunt grupați în perechi.

4. Fiecare pereche extrage un cartonaș cu o situație, cum ar fi:

- „Partenerul tău este tăcut și nu pare entuziasmat, dar nu spune „nu”. Este consimțământ?”
- „Cineva spune „da” după ce a fost rugat de mai multe ori și s-a simțit presat.”
- „O persoană care a consumat alcool spune „da” pentru sex.”

5. Perechile trebuie să decidă dacă este un consimțământ real sau dacă există presiune și să explice de ce.

6. Întrebări pentru reflecții:

- Cum ai putea verifica dacă partenerul tău este cu adevărat confortabil?
- Ce poți face dacă cineva îți spune ‘nu’, dar tu îți dorești foarte mult acel lucru?

7. Participanții/participantele exersează formularea clară a consimțământului și refuzului, folosind fraze precum:

- „Îmi place de tine, dar nu mă simt pregătit/ă.”
- „Vreau să știi dacă te simți confortabil cu asta.”
- „Nu mă simt confortabil, aș vrea să mă opresc.”

Repere pentru formator/formatoare

Activitatea ajută participanții/participantele să înțeleagă mai bine aspectele legate de consimțământ în privința activității sexuale.

Sesiunea contribuie la explorarea de către participanți/participante a ideilor despre ce au descoperit despre consimțământ? Ce ar spune unui prieten care nu înțelege ideea unui consimțământ clar?

Reiterăm că consimțământul este:

- *fără constrângere*: consimțământul este o alegere pe care o persoană o face fără să fie presat de prieteni sau de partener și fără să fie sub influența alcoolului sau drogurilor;
- *reversibil*: dacă ți-ai dat consimțământul o dată, asta nu înseamnă că ești de acord să faci sex cu respectiva persoană și altă dată; e alegerea ta dacă nu vrei să mai faci asta și data viitoare;
- *informat*: poți să îți dai consimțământul doar dacă ai imaginea completă. De exemplu, dacă bărbatul/băiatul spune că va folosi prezervativul și în timpul actului sexual nu o face, atunci nu se consideră un consimțământ complet;
- *entuziasmant*: când vine vorba de sex, ar trebui să faci doar lucrurile care îți sunt confortabile și să nu fii presat/ă în vreun fel să faci ceva ce nu vrei.

Detalii despre consimțământ sunt la tema VII, dar explorarea subiectului în cadrul temei curente, vizează consolidarea acestuia.

Nimeni nu poate impune persoana la relații sexuale prin presiune și manipulare!

Activitatea 6. Sexul și deciziile informate

Timp: 40 minute

Materiale necesare: cartonașe cu scenarii despre sex și decizii legate de sănătatea sexuală; foi mari de hârtie și markere

Pașii:

1. Formatorul/formatoarea întreabă: „Ce factori influențează deciziile noastre legate de sex?”
2. Pe foaie de flipchart se notează răspunsurile participanților/participanțelor (ex.: educația, familia, valorile personale, presiunea socială, relațiile, accesul la informații ...).
3. Participanții/participantele sunt împărțiți în grupuri de 3-4 persoane.
4. Fiecare grup extrage un cartonaș cu o situație, precum:
 - „Tu și partenerul tău sunteți într-o relație de câteva luni și el/ea vrea să faceți sex, dar tu nu ești sigur/ă.”
 - „Partenerul tău insistă să nu folosești protecție pentru că „simte mai bine fără”.”
 - „Prietenii/prietenele tăi râd de tine pentru că încă nu ai avut relații sexuale.”
5. Întrebări pentru reflecție:
 - Ce ai învățat din această activitate despre luarea deciziilor legate de sex?

- Ce factori sunt cei mai importanți pentru tine înainte de a decide să ai relații sexuale?
- 6. Grupurile discută ce ar face în acea situație și oferă o soluție sănătoasă.
- 7. Fiecare participant scrie trei lucruri pe care le consideră importante înainte de a decide să aibă relații sexuale.
- 8. Se discută despre modul cum pot comunica limite într-o relație.

Repere pentru formator/formatoare

Sexualitatea sănătoasă este un aspect fundamental și valoros al ființei umane, care implică nu doar faptul de a fi bărbat sau femeie, ci și atitudini și sentimente față de sex și gen, nevoi fizice și emoționale, plăcere și împlinire, viață de familie și intenții de fertilitate.

A fi sănătos din punct de vedere sexual înseamnă a fi capabil să discuți confortabil despre sentimentele și valorile tale, să inițiezi sexul sau să refuzi sexul și să te bucuri de exprimarea sexuală fără frică.

A avea o sexualitate sănătoasă include și protejarea de infecțiile cu transmitere sexuală (ITS) și de sarcinile neplanificate sau nedorite, deoarece acestea pot fi dăunătoare și periculoase pentru sănătate și bunăstare. Este important pentru adolescenți să folosească protecție împotriva ITS-urilor și sarcinii dacă au raporturi sexuale.

Este important ca fiecare să aibă grijă de sine și să își acorde timp pentru ca o relație să evolueze firesc și să se adâncească spiritual înainte de a face sex.

Mesaje de reținut!

Sexualitatea este o necesitate vitală fundamentală a unei ființe umane. Ea este o parte centrală a identității și dezvoltării personalității sale.

Sexualitatea include componente biologice, sociale și emoționale. Ea are aspecte pozitive, cum ar fi de exemplu tandrețea, sentimentul de securitate, dorința și satisfacția. Dar există și aspecte negative, cum ar fi folosirea violenței și exercitarea puterii.

Oamenii trăiesc și văd sexualitatea în mod diferit, în funcție de vârstă și de situație.

Activitatea sexuală deseori începe în timpul adolescenței, în cadrul sau în afara căsătoriei.

Adolescenții/adolescentele trebuie să fie conștienți de problemele cu care s-ar putea confrunța din cauza începerii prea devreme a vieții sexuale sau din cauza sexului neprotejat, precum și să știe ce ar putea face pentru a evita sarcinile nedorite și infecțiile sexual transmisibile.

Adolescenții/adolescentele, în toată diversitatea lor, trebuie să fie capabili să acceseze serviciile medicale de care au nevoie, pentru a evita problemele de sănătate și pentru a le trata atunci când ele există.

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- Ce mesaj ar împărtăși unui prieten despre luarea deciziilor legate de sex?
- Cum se simt în legătură cu subiectul după aceste activități?

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:

a. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)

b. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)

2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile

3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

SUBIECTE ASOCIATE CU SEXUALITATEA ȘI SĂNĂTATEA



Sexul și egalitatea de gen

Egalitatea



Ce sunt drepturile sexuale și reproductive?

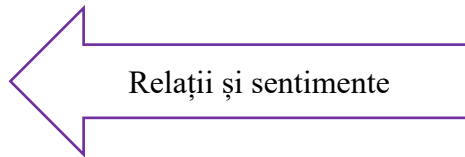
ALTE TEME



Corpul

Planificarea familială și sarcina





[1] Notă: Activitățile 1, 2, 4, 5, 6 adaptate după: PUTERNIC ȘI ACTIV. Program pentru dezvoltarea abilităților de viață, destinat băieților adolescenți. Ghidul formatorului. Chișinău, 2025. Activitatea 3 adaptată după: EduLIFE - Educație pentru viață. Suport didactic pentru educație extrașcolară. Chișinău, 2024

TEMA XVII: SĂNĂTATEA REPRODUCERII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

Scopul: Identificarea elementelor cheie ale abilităților decizionale și explorarea modalităților de dezvoltare a acestora.

Obiective: La finalul activității participanții/participantele vor putea:

- să distingă elementelor cheie ale abilităților decizionale;
- să deducă propriile activități care-i ajută să se simtă zilnic bine;
- să aprecieze importanța alegerilor făcute de persoana azi, dar care au impact benefic pe termen lung.

SUPORT INFORMAȚIONAL

Care este specificul crizei?

O criză umanitară (sau „dezastru umanitar”) este definită ca un eveniment singular sau o serie de evenimente care sunt amenințătoare în ceea ce privește sănătatea, siguranța sau bunăstarea unei comunități sau a unui grup mare de oameni.

Sănătatea reproducerii

Pe timp de criză, subiectele de sănătate reproductivă includ accesul la servicii esențiale (contracepție, îngrijire prenatală/postnatală), prevenirea infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS) și HIV, gestionarea sarcinilor neplanificate, VBG și violența sexuală, sănătatea mentală legată de aceste probleme, și asigurarea siguranței în timpul sarcinii, nașterii, avortului sigur și îngrijirii neonatale, adesea sub presiunea resurselor limitate și a instabilității.

Subiecte cheie:

Accesul la Servicii esențiale:

- **Contracepție de urgență:** Asigurarea disponibilității metodelor contraceptive pentru a preveni sarcinile neplanificate.
- **Îngrijire prenatală și postnatală:** Monitorizarea sarcinii și îngrijirea mamei și nou-născutului, crucială în spitale sau clinici supraaglomerate.
- **Avort în condiții de siguranță:** Prevenirea avorturilor nesigure, care cresc mortalitatea.

Prevenirea și Tratamentul:

- **Infecții cu Transmitere Sexuală (ITS) și HIV:** Creșterea riscului în medii aglomerate, necesită screening și tratament.
- **Violența în bază de gen și violența sexuală:** Creșterea cazurilor de VBG și violență sexuală în situații de criză, cu nevoi specifice de suport.

Sănătatea Mintală și Suportul Psihosocial:

- Trauma și stresul: Impactul crizelor asupra sănătății mintale legate de reproducere.
- Suportul pentru părinți: Ajutor pentru mamele singure sau expuse riscului.

Situații Specifice:

- Sarcini în context de dezastru: Managementul nașterilor în condiții improvizate.
- Planificare și resurse: Alocarea eficientă a resurselor limitate pentru sănătatea reproductivă.

Educație și informare:

Educația Sexuală: Informarea corectă pentru prevenirea sarcinilor nedorite și ITS ș.a.

Aceste subiecte sunt abordate de structuri naționale și organizații internaționale prin pachete de servicii minime pentru a proteja drepturile reproductive chiar și în cele mai dificile circumstanțe.

Surse:

- [PUTERNIC ȘI ACTIV. Program pentru dezvoltarea abilităților de viață, destinat băieților adolescenți.](#) Ghidul formatorului. Chișinău, 2025.
- [Abordarea de gen a răspunsului umanitar în contextul conflictului armat \(Ghid tematic\).](#) Hilfswerk International, AO „Gender-Centru”, AO “Mostenitorii”, Organizația de tineret „STAN”, 2024
- Психоэмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях: практическое пособие для родителей / Бодруг-Лунгу В., Толстая Св., Папук-Поман В.; UNESCO. Кишинэу, 2023

Informații despre sănătatea reproductivă.

<https://www.humanrightsguide.md/themes/familia/drepturile-reproductive/informa-ii-despre-sanatatea-reproductiva>

Notă metodologică:

Tema include mai multe subiecte cheie, care posibil să se regăsească într-un mod sau altul în alte teme ale ghidului. Formatorii/formatoarele sunt încurajați să selecteze activitățile în funcție de vârsta, maturitatea emoțională și experiența participanților/participanțelor. Tema poate fi livrată integral sau fragmentat, în 1–2 sesiuni.

Notă pentru formator/formatoare: nu solicitați exemple personale dacă grupul nu este pregătit.

Activitatea 1. Contestează-ți gândurile!

Timp: 45 minute

Materiale necesare: Foaie de flipchart, markere, foi pentru notițe

Pașii:

1. Lucrul individual. Oferiți participanților/participanțelor foi pentru notițe.
2. Pentru a monitoriza gândurile, participanții/participanțele sunt încurajați să le noteze. Pot folosi acest tabel pentru comoditate:

Sutuația
Gândurile
Emoțiile asociate cu situația, gândurile despre aceasta
Comportamentul cauzat de situație și gândurile despre aceasta
Cum aş putea gândi altfel?	

3. **Întrebări pentru Reflecții:** Întreabă-te despre gândul care îți provoacă neliniște:

- Cât de mult cred în acest gând?
- Ce dovezi susțin validitatea acest gând?
- Cum aş putea gândi diferit despre această situație anume?
- Ce gând m-ar ajuta să mă simt mai puțin neliniștit și speriat?
- Ce gând m-ar ajuta să mă simt mai bine?
- Ce gând mi-ar fi cel mai util în această situație?
- Cum s-au încheiat situații similare în trecut?

4. Discuții în grup conform principiului implicării voluntare.

Repere pentru formator/formatoare:

În situații de criză, crește neliniștea, stresul, frica persoanelor afectate. Printre primii pași în acest sens se numără stabilizarea psihoemoțională. Una din modalități de a reduce neliniștea este observarea și reevaluarea gândurilor legate de situațiile stresante de criză.

Participanții/participantele, prin cunoașterea propriilor gânduri și emoții, raportate la situații concrete, pot observa că multe dintre ele nu corespund realității. Respectiv, pot fi regândite, depășite.

Activitatea 2. SSR pe timp de pace vs criză

Timp: 45 minute

Materiale necesare: foi flipchart, markere, foi cu tabelul de lucru

Pașii:

1. Împărțiți participanții/participantele în 4 grupuri mixte per grupuri de beneficiari (**femei, bărbați, fete, băieți**).
2. Lucrul în grup. Propuneți participanților/participanțelor discutarea în grup a subiectului – *Sănătatea sexual-reproductivă (SSR) pe timp de pace și pe timp de criză în funcție de sex*.
3. Puncte de reper: Identificarea necesităților de bază, provocărilor privind SSR a persoanelor afectate de criză (refugiate, migrante, strămutate intern și extern, rezidente). Apoi identificarea soluțiilor / serviciilor de asistență.
4. Ideile se fixează pe foi de flipchart cu tabelul de lucru.

	Necesitățile de bază SSR	Provocările SSR	Soluții/ servicii de asistență
PACE			
CRIZĂ			

5. ”Turul Galeriei”: grupurile se mișcă de la foaie la alta, completând răspunsurile colegilor.
6. Discuții în grup mare a rezultatelor.
7. **Reflecții:** Rugați participanții/participantele să răspundă la următoarele întrebări:
 - Care este accesul la servicii Esențiale?
 - Cum este Prevenirea și Tratamentul?
 - Accesul la Educație și Informare despre SSR?

Repere pentru formator/formatoare:

Criza accentuează riscurile și vulnerabilitățile diferențiate în funcție de sexul persoanei și crește nevoile umanitare în rândul femeilor, fetelor, bărbaților și băieților.

În Republica Moldova, aproximativ 23% dintre refugiați (majoritatea femei) afirmă că au o afecțiune de sănătate gravă (boli cronice, dizabilitate, răni). Printre cei cazați în centrele de acomodare pentru refugiați și în locuințe private; 15% au raportat cel puțin o persoană cu dizabilitate; iar 3% au spus că au călătorit cu o femeie însărcinată. Accesul la serviciile de sănătate primare, secundare și terțiare rămâne o provocare, în special pentru femeile refugiate cu boli cronice (diabet, epilepsie etc.), precum și pentru femeile bolnave/ supraviețuitoare de cancer.

Sursa: Violența în bază de gen: Auditul siguranței. Răspunsul la criza refugiaților din Ucraina în Moldova. UNFPA, UNHCR, UNICEF, OIM, 2024

Notă: drept reper poate servi suportul informațional.

Activitatea 3. Cunoștințe și atitudini (Victorină)

Timp: 40 minute

Materiale necesare: Foi de flipchart, markere, cartele de lucru

Pașii:

1. Oferiți participanților/participanțelor cartele de lucru (de mai jos sau similare).
2. Etichetați afirmațiile de mai jos cu adevărat sau fals. Dacă nu știți, scrieți NȘ.

Afirmații	Adevărat	Fals	NȘ
1. Duș înainte și/sau după actul sexual, protejează de infecții cu transmitere sexuală și de sarcină.			
2. Se folosesc prezervative când se ia pilula contraceptivă.			

3. Este mai bine să folosești două prezervative decât unul.			
4. Dacă bărbatul se retrage înainte de ejaculare, înseamnă că femeia nu poate rămâne însărcinată sau că nu poate contracta o infecție cu transmitere sexuală.			
5. Metoda naturală de numărare a zilelor evită sarcinile neplanificate și infecțiile cu transmitere sexuală.			
6. O infecție cu transmitere sexuală sau HIV poate fi contactată în toaletă publică.			
7. Medicul va informa părinții dacă adolescentul face un test pentru ITS sau HIV.			
8. O infecție cu transmitere sexuală poate fi contractată prin sărut, îmbrățișare sau împărțind mâncarea cu cineva.			
9. Poți să indentifici dacă o persoană are o ITS sau HIV uitându-te la el/ea.			

3. Lucrul individual. Fiecare completează cartela individual.
4. Lucrul în grup. Propuneți discutarea în grup a afirmațiilor – participanții/participantele grupându-se per răspunsurile selectate: Adevărat sau Fals, NȘ.

Repere pentru formator/formatoare:

*Dreptul de a accesa informații despre sănătatea ta reproductivă înseamnă că ar trebui să fii implicat în alegerea tratamentului medical și să fii **informat complet, corect și coresponsuzător** despre riscurile și consecințele unei anumite proceduri medicale, de exemplu, despre posibilele consecințe negative ale avortului. Accesul la informații ar trebui, de asemenea, să fie la timp, deoarece anumite situații necesită decizii prompte.*

1. Dacă fac duș înainte și/sau după sex, sunt protejat/ă de ITS și sarcină?

Nu! Dușul înainte sau după sex nu previne infecțiile cu transmitere sexuală (ITS) și nici sarcina neplanificată. Prezervativele sunt cea mai bună metodă de protecție împotriva ITS și a sarcinii neplanificate.

2. Trebuie să folosim prezervativ dacă eu iau pilula contraceptivă?

Da! Pilula este o metodă de contracepție care reduce riscul unei sarcini neplanificate, însă nu oferă protecție împotriva ITS. De aceea, este recomandat să folosești prezervative chiar dacă iei pilula, pentru a te proteja de ITS.

3. Este mai bine să folosim două prezervative în loc de unul?

Nu! Folosirea a două prezervative în același timp crește riscul ca acestea să se rupă și nu este eficientă. Un singur prezervativ, folosit corect și împreună cu un lubrifiant pe bază de apă, este suficient pentru o viață sexuală sigură și sănătoasă. Prezervativele pot fi cumpărate din supermarketuri, farmacii și de la clinicile pentru tineri.

4. Dacă se retrage penisul înainte de ejaculare, nu există risc de sarcină sau ITS?

Nu! Metoda retragerii (coitus interruptus) presupune scoaterea penisului din vagin înainte de ejaculare. Aceasta nu este o metodă sigură de contracepție și nu oferă protecție

împotriva ITS. Prezervativele rămân cea mai bună protecție împotriva sarcinii neplanificate și ITS.

5. Metoda naturală (calcularea zilelor fertile) previne sarcina neplanificată și ITS?

Nu întotdeauna! Metoda bazată pe conștientizarea fertilității (metoda naturală) este mai puțin eficientă decât alte metode de contracepție și, cel mai important, nu protejează împotriva ITS. Este recomandat să folosești prezervative pentru prevenirea ITS și să discuți cu un medic despre metode contraceptive sigure și eficiente.

6. Pot lua o ITS sau HIV de la o toaletă publică?

Nu! Nu poți lua o ITS sau HIV folosind toaleta, nici prin sărut, îmbrățișări sau prin împărțirea alimentelor. ITS se transmit de la o persoană infectată la alta, cel mai frecvent prin contact sexual neprotejat.

7. Dacă fac un test pentru ITS sau HIV, va spune medicul părinților mei?

Nu! Profesioniștii din domeniul sănătății au obligația legală de a păstra confidențialitatea informațiilor tale medicale. Doar tu ai acces la aceste informații, iar medicul nu va informa părinții dacă faci un test pentru ITS sau HIV. Este ilegal ca personalul medical să divulge informații despre sănătatea ta fără acordul tău.

8. Pot lua o ITS prin sărut, îmbrățișări sau împărțirea mâncării?

Este puțin probabil! ITS se transmit prin fluide corporale precum sângele, sperma sau secrețiile vaginale. Unele ITS, cum ar fi herpesul, gonoreea sau sifilisul, se pot transmite prin sărut (de obicei prin salivă și/sau contact piele pe piele), însă sărutul este considerat o activitate cu risc scăzut. Majoritatea ITS se transmit prin sex vaginal, anal sau oral. Prezervativele sunt cea mai bună metodă de prevenire a ITS.

9. Pot să-mi dau seama dacă cineva are o ITS sau HIV doar uitându-mă la el/ea?

Nu! Nu poți ști dacă o persoană are o ITS sau HIV doar privind-o. Testarea regulată și folosirea prezervativelor oferă cea mai bună protecție.

Sursa: <https://internationalstudents.health.nsw.gov.au/our-top-nine-frequently-asked-sexual-health-questions/>

Activitatea 4. Întrebări și răspunsuri despre SDSR

Timp: 30 minute

Materiale necesare: Fișe cu întrebări (printate sau afișate), flipchart / tablă, markere, bandă adezivă (opțional)

Pașii:

1. Facilitatorul/area explică pe scurt: ce înseamnă SDSR (sănătate și drepturi sexuale și reproductive); faptul că activitatea se bazează pe întrebări frecvente și răspunsuri corecte, validate.

2. Lucru cu întrebările, metodă recomandată (alege una): discuție în plen; lucru în grupuri mici (3–5 persoane); metoda „întrebare din cutie”.

Facilitatorul/area citește pe rând întrebările sau le oferă grupurilor spre analiză. Participanții

sunt încurajați să răspundă, după care facilitatorul/area completează și clarifică folosind informațiile cheie de mai jos.

Fișa: Întrebări și răspunsuri – conținut pentru facilitator

1. Ce sunt drepturile sexuale și reproductive?

Răspuns: Sunt drepturi fundamentale care acoperă aspecte legate de sexualitate, reproducere, sănătate sexuală, acces la informații și servicii (contracepție, avort sigur, îngrijiri prenatale/postnatale) și libertatea de a decide fără discriminare, coerciție sau violență.

- **De ce sunt importante?** Asigură demnitatea umană, bunăstarea fizică, mentală și socială, permițând persoanelor să trăiască o viață împlinită, fără riscuri, și contribuie la egalitatea de gen.
- **Ce include sănătatea sexuală?** O stare de bunăstare fizică, emoțională, mentală și socială în legătură cu sexualitatea, nu doar absența bolilor, disfuncțiilor sau slăbiciunilor, conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS).
- **Ce înseamnă „decizie informată”?** A lua decizii despre sexualitate și reproducere pe baza unor informații corecte, complete, primite liber, fără presiuni.
- **De ce e importantă contracepția?** Permite planificarea familiei, controlul numărului de copii, intervalul dintre sarcini, prevenind sarcini nedorite și reducând mortalitatea maternă și infantilă.
- **Ce înseamnă sănătatea reproductivă?** Capacitatea de a avea o viață sexuală satisfăcătoare, sigură, de a putea procrea și de a avea libertatea de a decide dacă, când și cât de des să facă acest lucru, conform OMS.
- **Ce rol are educația sexuală?** Oferă informații corecte despre corp, relații, riscuri și protecție, ajutând la prevenirea sarcinilor nedorite, ITS-urilor și violenței.
- **Cum se leagă violența de SDSR?** Violența (inclusiv cea sexuală, domestică) încalcă drepturile sexuale și reproductive, privând persoana de autonomie și control asupra propriului corp.
- **Ce sunt infecțiile cu transmitere sexuală (ITS)?** Infecții (HIV, chlamydia, etc.) care se transmit prin contact sexual; protecția (prezervative, testare) e esențială pentru sănătatea sexuală.
- **Cine are drepturi sexuale și reproductive?** Toate persoanele, indiferent de vârstă, gen, orientare sexuală, dizabilitate, rasă, etnie, statut social etc
- **Unde se pot adresa cei cu probleme?** Centre de sănătate, clinici specializate (PLAN, GIN, etc.), organizații non-guvernamentale, linii de asistență (ex: 116 117/116 111 pentru violență), www.cidrsr.md.
- **Ce înseamnă avortul sigur?** O procedură legală, efectuată în condiții de siguranță medicală, esențială pentru sănătatea femeii, diferit de avortul periculos (ilegal).

Mesaje de reținut!

Dreptul de a accesa informații despre sănătatea ta reproductivă înseamnă că ar trebui să fii implicat în alegerea tratamentului medical și să fii informat complet, corect și corespunzător despre riscurile și consecințele unei anumite proceduri medicale, de exemplu, despre posibilele consecințe negative ale avortului. Accesul la informații ar trebui, de asemenea, să fie la timp, deoarece anumite situații necesită decizii prompte.

Evaluarea temei:

Timp: 10 min

- Dacă cineva din persoane ar trebui să ia decizii privind SSR, ce i-ați sugera să facă?
- Care sunt modalitățile de luare de decizii pozitive?

Întrebări de evaluare:

1. Cum îți apreciezi cunoștințele la tema dată:
 - b. înainte de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
 - c. după de instruire: 1 (min) 2 3 4 5 (max)
2. Cât de utile au fost exercițiile: deloc utile utile foarte utile
3. Ai avea nevoie de informații suplimentare la tema dată: da nu nu știu

PUNCTE-CHEIE

Situațiile de urgență creează condiții în care femeile și fetele sunt expuse într-o măsură mai mare abuzurilor și exploatării.

Violența sexuală și violența bazată pe gen reprezintă încălcări ale drepturilor omului.

NIMIC NU JUSTIFICĂ VIOLENȚA!

Femeile și fetele sunt cel mai frecvent victime ale violenței sexuale, inclusiv atunci când aceasta este folosită ca tactică de război.

Băieții și bărbații pot fi, de asemenea, victime ale violenței și supraviețuitori ai violenței.

Traficul de femei și copii se agravează în timpul conflictelor și după acestea, din cauza prăbușirii structurilor politice, economice și sociale și a creșterii militarizării.

Agresorii și violatorii nu au naționalitate sau religie, iar faptele lor nu pot fi justificate în niciun context.

BIBLIOGRAFIE

1. *Abordarea de gen a răspunsului umanitar în contextul conflictului armat (Ghid)*, 2023. Elaborată în cadrul proiectului „Asistență de urgență și protecție a persoanelor strămutate intern, afectate de conflictul din Ucraina, precum și a refugiaților ucraineni în Moldova”, care este implementat de Hilfswerk International în parteneriat cu ONG „Moștenitorii”, ONG Gender-Centru și ONG „STAN” din Ucraina, cu finanțare din partea ADA/ADC.
2. BODRUG-LUNGU, V., Valorificarea dimensiunii de gen în domeniul apărării naționale: ghid pentru formatori și formatoare / Valentina Bodrug-Lungu, Alexandru Drăgulean, Elena Țarălungă; Ministerul Apărării al Republicii Moldova. Chișinău: S. n., 2021 (Tipogr. „Bons Offices”). 108 p. ISBN 978-9975-87-771-8./ CZU 305:355(075) B 61
3. BODRUG-LUNGU, V., GANEA E. Valorificarea dimensiunii de gen în educație. Ghid metodologic. / UNESCO. – Chișinău: Stratum Plus, 2021. 160p.
3. Ce este discriminarea? **Consiliul pentru egalitate**
4. „Cum prevenim și reducem hărțuirea sexuală în instituțiile de învățământ”, CPD
5. **Declarația și Platforma de acțiune de la Beijing (A/52/231)**
6. Documentul final al celei de-a 23-a sesiuni speciale a Adunării Generale a ONU intitulat „Femeile 2000: egalitatea de gen, dezvoltare și pace în secolul XXI” (A/S-23/10/Rev.1)
7. Educație pentru democrație. UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3: Diversitate și pluralism
8. <https://www.living-democracy.com/ro/textbooks/volume-3/part-1/unit-3/>
9. Educație sexuală cuprinzătoare pentru tinerii neșcolarizați din Africa de Est și de Sud. MANUALUL FACILITATORULUI. © UNFPA 2017
10. **ÎNDRUMAR ÎN COMBATEREA DISCRIMINĂRII**, Consiliul Europei, Centrul National al Romilor
11. **Legea Nr. 5 din 09-02-2006** cu privire la asigurarea egalității de șanse între femei și bărbați
12. Programul național de implementare a **Rezoluției 1325 a Consiliului de Securitate al ONU** privind femeile, pacea și securitatea pentru perioada 2023-2027 (aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 152 din 22 martie 2023). Monitorul Oficial Nr. 147-150
13. Rezoluția 1325
14. Raport „Harta hărțuirii sexuale în sistemul de învățământ din România”
15. <https://www.riseproject.ro/unul-din-doi-elevi-si-studenti-au-trecut-prin-cel-putin-o-forma-de-hartuire-sexuala/>
16. Rosenberg Marshall B. Comunicarea nonviolentă, 2014, 272p. ISBN: 9786068405131
17. *Violența în bază de gen: Auditul siguranței. Răspunsul la criza refugiaților din Ucraina în Moldova.* UNHCR, UNFPA, UNICEF și OIM, 2024
18. БОДРУГ-ЛУНГУ В., ТОЛСТАЯ Св., ПАПУК-ПОМАН В., Психоэмоциональная устойчивость в чрезвычайных ситуациях: практическое пособие для родителей. Кишинэу: Stratum Plus, 2023. – 100 p. ISBN 978-9975-3621-5-3
19. Комитет по ликвидации дискриминации в отношении женщин. **CEDAW/C/GC/37**: Общая рекомендация №37 о гендерных аспектах снижения риска бедствий в условиях изменения климата (2018).
20. Комитет по ликвидации дискриминации в отношении женщин. **CEDAW/C/GC/30**/ Общая рекомендация № 30, касающаяся положения женщин в условиях предотвращения конфликтов, в конфликтных и постконфликтных ситуациях (2013)
21. <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n13/543/33/pdf/n1354333.pdf?token=PVB320px8vgzbxppGy&fe=true>
22. Психическое здоровье в чрезвычайных ситуациях [Sănătate mintală în situații de urgență]. **ВОЗ [OMS]**, 2022.
23. **Что такое человеческая безопасность?**

Anexa 1.

LISTA SERVICIILOR RELEVANTE

Mai jos este o listă de organizații, instituții și servicii de asistență în caz de violență în familie, hărțuire sexuală și alte tipuri de asistență pentru supraviețuitorii diferitor forme de violență.

Malul drept al râului Nistru

Nr.	Numele organizației, servicii	Date de contact
1.	Consiliul pentru Prevenirea și Eliminarea Discriminării și Asigurarea Egalității (asistență juridică)	LINIE FIERBINTE 0-8003-3388
2.	Linia fierbinte pentru femei (asistență psihologică/referire)	0 8008 8008
3.	Politiție (protecție/ referire)	Linia 112
4.	Serviciul de asistență pentru copii „Telefonul Copilului” (asistență psihologică/referire)	116111
5.	Centrul de Apel al Ministerului Afacerilor Externe și Integrării Europene din Republica Moldova	. 0 80 090 990
6.	Oficiul Avocatului Poporului (asistență juridică)	+373 600 02 657
7.	Telefon 24/24 al Centrului pentru combaterea traficului de persona/ din Republica Moldova (asistență psihologică/referire)	0 22 25 49 98
8.	Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (asistență socială, psihologică și juridică)	(+373) 78 000 480 ajutauncopil@cnpac.md
9.	Asociația Obștească Centrul de Drept al Femeilor, Chișinău (asistență socială, psihologică și juridică)	Consultația specialistului: 080080000 (gratuit)
10.	Asociația Obștească Centrul Internațional „La Strada”, Chișinău (Plasament temporar, asistență socială, psihologică și juridică)	(+ 373 22) 23.49.06
11.	Asociația Obștească Promo-LEX, Chișinău (asistență juridică)	022 450 024
12.	Asociația Împotriva Violentei în Familie „Casa Mărioarei”, Chișinău (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	+373 22 725 861
13.	Asociația Obștească Centrul pentru Reabilitarea Victimelor Torturii „Memoria”, Chișinău (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	+373 22) 27 32 22; (+ 373 22) 27 06 19
14.	Centrul de Asistență și Protecție a Victimelor, Chișinău (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	Tel/fax: 022 92 71 94 / 022 92 71 74
15.	Asociația Obștească Gender-Centru, Chișinău (servicii educaționale, asistență psihologică)	373 69182020
16.	Instituția Publică Centrul Maternal „Pro–Femina”, Hîncești (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	+373 794 88 130
17.	Instituția Publică Centrul Maternal „Pro–Familia”, Căușeni (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică)	Tel: 0243 268 35; +373 6855245

18. Instituția Publică Centrul Maternal Cahul/ (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică) Tel.+373 (299) 44080
19. Centrul de ajutor social al femeii și familiei „Stimul”, Ocnița (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică) Tel: +373 60165416, 069538496
20. Institutul pentru Familie și Inițiative Sociale, Chișinău (asistență psihologică) Тел. 0682 71 444
21. Instituția Publică Centrul de Criză Familială „SOTIS”, Bălți (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică) Tel: (+373 231) 92541
22. Asociația Obștească „Onoarea și Dreptul Femeii Contemporane”, Bălți (asistență socială, psihologică și juridică) (+373 231) 70778; Fax : (0231) 77794; (+373) 79055616
23. Asociația Obștească Centrul pentru Tineri „Dacia”, Soroca (asistență socială, psihologică și juridică) Tel. 0230 23 619
24. Asociația Obștească „Artemida”, Drochia (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică) Tel. +37379000115
25. Instituția Publică Servicii de asistență subiecților violenței în familie, Drochia (Plasament temporar, asistență socială, psihologică, medicală și juridică) Tel. 079824900
26. Asociația Obștească „Centrul psiho-social”, Vulcănești (asistență socială, psihologică și juridică) Tel. +293 34 094
27. ONG „Vesta”, Comrat (Oferă consultații la telefon, asistență psihologică și juridică victimelor traficului de ființe umane și victimelor violenței în familie) +373 (601) 22508 +373 (298) 84063

Malul stâng al râului Nistru

28. Asociația Obștească «Взаимодействие» („Interacțiune”), Tiraspol; (Drepturile omului (societatea civilă, VF, TFU); activități caritabile, sprijin pentru segmentele social vulnerabile ale populației; dezvoltarea voluntariatului). Telefon (birou): + 373 533 89977 adresa: Tiraspol, str. Odesskaya, 73. site: www.ngointeraction.org www.wcepartnership.org/ e-mail: interaction2002@mail.ru
29. Asociația Obștească «Женские инициативы» („Inițiativele femeilor”), Tiraspol. (Sprijinirea și promovarea femeilor, tinerilor care locuiesc în mediul rural, în mediul de afaceri; Promovarea sensibilizării publicului cu privire la TFU și VF). Telefon (birou): + 373 533 52764 telefon (mobil): + 373 778 52764 adresa: Tiraspol, str. Manoylova, 57, et 1. site-ul: www.womenin.org e-mail: jen_in@mail.ru jenskieinitsiativi@mail.ru
30. Grupul De Inițiativă «Большой Фонтан» („Havuzul Mare”). Pe scurt: GI «Большой Фонтан» (Drepturile omului (societatea civilă); Informare și educaare; cultură; Activități caritabile, voluntariat; antreprenariat social. telefon (mobil): + 373 778 52377; +373 69 359174 adresa: Dubossary, str. Vershigory, 6 e-mail: anna.brigat@gmail.com
31. Centrul de informare și juridică Vialex. Pe scurt: IPC „VIALEX” (protecția drepturilor și libertăților proprii; asistență juridică pentru locuitorii din orașul și raionul Râbnîța; telefon (birou): + 373 555 43740 telefon (mobil): +373 777 08499; +373 68 738406 Adresa: Râbnîța, str. Kirova 145 (etaj 1) site: www.vialex.su

- sprijin pentru persoanele cu dizabilități/ familiile acestora; prevenirea violenței în familie)
32. Fundația caritabilă pentru promovarea reabilitării active și socializării persoanelor cu dizabilități cu afecțiuni musculo-scheletice «Мир Равных Возможностей» („Lumea egalității de șanse”) Pe scurt: BF «Мир Равных Возможностей» („Lumea egalității de șanse”) (asistență în formare profesională, recalificare, angajare, reabilitare profesională și socială și abilitare; dezvoltarea educației incluzive; dezvoltarea leadershipului adolescenților cu dizabilități; educație)
33. Parteneriat Non-Profit “Centrul de Asistență Socială și Juridică «Мотивация» („Motivație”) Pe scurt: NP “CSiPP «Мотивация»” (formarea unei societăți civile active; îmbunătățirea alfabetizării juridice; protecția drepturilor și integrarea în societate a persoanelor cu dizabilități; orientarea în carieră și integrarea tinerilor din zonele rurale)
34. Parteneriat Non-Profit „Centrul pentru dezvoltarea și susținerea inițiativelor civile «Резонанс» („Rezonanță”) Pe scurt: ONG “Centrul «Резонанс» (Programul pentru dezvoltarea de oportunități pentru realizarea drepturilor și consolidarea statutului femeilor în Transnistria (VF, TFU); Centru de asistență pentru femei în situație de criză; Program economic pentru femei; Program de dezvoltare instituțională a organizațiilor non-profit și dezvoltare regională; Instruirea jurnaliștilor în metodele de reflectare nediscriminatorie a problemelor legate de egalitatea de gen și violența în familie.
35. Parteneriat Non-Profit „Centrul de Asistență Socială și Juridică «Участие» („Participare”) Pe scurt: ONG “ЦСиПЗ “Участие”” Direcții de activitate: Protecția drepturilor și abilitarea persoanelor cu dizabilități; Crearea unui mediu accesibil; Dezvoltarea antreprenoriatului social pentru persoanele cu dizabilități.
36. Parteneriat Non-Profit „Centrul pentru susținerea și dezvoltarea inițiativelor sociale «Вместе» („Împreună”) / «ЦПиРСИ «Вместе»» (sprijinirea grupurilor vulnerabile ale populației: rezidenți din mediul rural, familii șomere cu copii și alte persoane în situație dificilă, activități caritabile)
37. MSU „Centrul de muncă socială și educațională” Pe scurt: МСУ «ЦСВР» (Lucru cu familiile disfuncționale; lucru cu familiile în situații dificile de viață; lucru cu adolescenți, tineri
- e-mail: ipc.vialex@gmail.com
- Tel. (mob.): + 373 777 57659; + 373 68 144845
adresa: or. Bender, str. Gorky nr. 24, ap. 21
e-mail: rbf.mrv.pmr@gmail.com
- telefon (birou): + 373 777 91157
telefon (mobil): +373 60 158917
adresa: satul Ternovka, str. Naberejnaia, 11
e-mail: marva_10@mail.ru
- Date de contact:
Telefon / fax: + 373 533 44411
telefon (Centru de criză): + 373 533 44415
telefon (mobil): + 373 777 51482
0 800 44000-linie de informare gratuită privind problema violenței în familie
cutie poștală: MD 3300, Tiraspol, str. Lenin 17, c/p 594
site: www.resonancengo.org
profil în FB: www.facebook.com/ngoresonance
e-mail: ivicinities@gmail.com
- Date de contact:
telefon (mobil): +373 777 89290
adresa: or. Bender, str. Sovetskaya 32, ap. 15
e-mail: ngoparticipation@gmail.com
- Date de contact:
telefon (birou): + 373 777 29095
telefon (mobil): +373 68 437435
adresa: or. Râbnița, str. Gvardeyskaya, 14/67
e-mail: ludmila125@bk.ru
- Date de contact:
• 0 (533) 8-23-12,
• 0 (533) 8-02-19,
• 0 (533) 7-04-42

Anexa 2. IMAGINI DISCRIMINAREA ÎN BAZĂ DE GEN

1



2



3



4



5



Notă: desenul 5 nu este discriminare, este adaptare rezonabilă la necesitățile femeilor de a calacoti în siguranță (în context religios și cultural specific). Vagon de călătorie, Kuala Lumpur (Malaysia).

Anexa 3.

MITURILE PRIVIND VIOLENȚA ÎN FAMILIE ȘI ÎN BAZĂ DE GEN

Miturile sunt niște idei și convingeri care nu au un substrat obiectiv, nu se bazează pe fapte și, respectiv, sunt false. Miturile despre violența în familie oferă o informație eronată cu referire la fenomen și cauzele lui, modelează percepția acestuia și răspunsul societății la cazurile de violență. Ele sunt dăunătoare deoarece distorsionează situația reală privind violența în familie și în bază de gen și, din această cauză, pot descuraja intervenția diferitor profesioniști, inclusiv a specialiștilor din domeniul sănătății. Societatea este marcată de mai multe mituri legate de violența în familie, însă în continuare ne vom axa doar pe câteva dintre acestea.

Miturile privind violența în familie și în bază de gen

1. **Violența domestică nu este atât de extinsă sau gravă** De fapt, fiecare a doua femeie a suferit vreo formă de violență pe parcursul vieții, iar cca 137 de femei sunt ucise zilnic în toată lumea în cadrul familiei (vezi compartimentul Amploarea violenței în familie și în bază de gen)
2. **Violența în familie apare numai în familiile din păturile sărace ale societății și în mediul persoanelor fără educație.** De fapt, violența în familie se manifestă în toate mediile socio-culturale, fără excepție; s-au înregistrat numeroase cazuri de violență intrafamilială și în rândul persoanelor cu studii superioare și statut social superior; victimele provenite din aceste medii raportează mai greu agresiunile din cauza rușinii, presiunii sociale sau temerii că le va fi afectată imaginea în cercul lor social sau profesional
3. **Soluționarea cazurilor de violență intrafamilială trebuie făcută în cadrul familiei deoarece este o chestiune privată.** De fapt, violența în familie nu este o chestiune privată, ci o problemă socială; fără o asistență specializată violența în familie nu poate fi soluționată; încercarea de a o depăși de sine stătător consolidează poziția agresorului și intensifică sentimentul de vulnerabilitate al victimei
4. **Victimele acceptă agresiunea.** De fapt, victimele nu ripostează din frică; ele percep pericolul ca fiind mai mare dacă părăsesc familia și ajung să se teamă pentru siguranța copiilor; unii agresori își omoară victimele atunci când acestea au curajul să-i părăsească
5. **Dacă violența ar fi atât de gravă femeia ar rupe relația cu partenerul ei** De fapt, de multe ori, femeia victimă nu rupe o relație violentă, motivele fiind dependența emoțională și financiară de agresor, prezența copiilor și resursele limitate de creștere a lor, un nivel redus de încredere și respect față de propria persoană sau lipsa unui sprijin social și familial, blamarea societății Bătaia survine într-un moment de pierdere a cumpătului
6. **De fapt, agresiunea fizică survine într-o relație în care agresorul controlează deja partenera, prin frică;** agresiunea fizică este numai o formă de violență fiind însoțită în general și de alte comportamente violente; violența în familie este un comportament intenționat, iar agresorii sunt capabili să se controleze
7. **Consumul de alcool este cauza violenței familiale** De fapt, alcoolul nu este o cauză a violenței în familie, ci un factor de risc; nu toți bărbații consumatori de alcool își agresează partenerele; agresorii folosesc consumul de alcool drept o scuză pentru violență
8. **Agresorii suferă frecvent de tulburări psihice** De fapt, studiile arată că doar 10% dintre agresorii familiali prezintă tulburări psihice, restul nu sunt afectați din punct de vedere al discernământului și al controlului asupra propriilor reacții și comportamente; majoritatea bărbaților abuzivi nu se comportă violent în afara cuplului.
9. **Numai femeile sunt victime ale violenței în familie** De fapt, oricine poate deveni victimă a violenței în familie; deși, în general, statisticile arată că majoritatea victimelor sunt femei, un anumit procent este reprezentat de bărbați (vezi compartimentul Subiecții violenței în familie)
10. **Bărbații sunt victime ale violenței în familie la fel de des ca și femeile /Nu există viol între soț și soție.** De fapt, studiile indică faptul că femeile sunt victime în majoritatea cazurilor de violența în familie; bărbații supuși violenței în familie au un acces mai bun la resurse pentru a părăsi o situație violentă (vezi compartimentul Subiecții violenței în familie)

INTEGRAREA SUPRAVIEȚUITOARELOR VIOLENȚEI ÎN ACTIVITĂȚILE SPAȚIILOR SIGURE PENTRU FEMEI ȘI FETE

Dezvăluirea cazurilor de violență în timpul activităților

Dezvăluirea cazurilor de violență în bază de gen (VBG) și violență împotriva femeilor și fetelor (VAWG) de către supraviețuitoare poate avea loc în orice moment, iar supraviețuitoarele pot decide să se prezinte într-o situație care nu este sigură sau confidențială. Este esențial să recunoaștem că aceasta este o realitate și, de asemenea, un drept al supraviețuitoarei de a decide când și cui să dezvăluie informațiile.

Este responsabilitatea întregului personal WGSS, precum și a tuturor actorilor umanitari, în general, să protejeze femeile și fetele supraviețuitoare de orice prejudiciu suplimentar. În acest context, confidențialitatea și siguranța unei supraviețuitoare pot fi compromise iremediabil dacă incidentul devine de domeniu public — ceea ce va limita serios orice garanții de siguranță atât pentru supraviețuitoare, cât și pentru lucrătorul de caz ulterior.

În plus, faptul de a fi martor sau de a lua cunoștință de un incident de violență împotriva femeilor și fetelor poate reprezenta un risc de securitate pentru toate persoanele prezente în timpul dezvăluirii.

Înainte de sesiune: personalul și membrii WGSS ar trebui să încerce să prevină situațiile în care dezvăluirea are loc în spații publice sau în timpul activităților de grup.

Aceasta înseamnă:

Informarea participanților, la începutul sesiunii, cu privire la serviciile disponibile oferite direct sau prin referire.

Punerea la dispoziție, în timpul activităților din comunitate sau din cadrul WGSS, a materialelor care explică modul și persoanele către care supraviețuitoarele ar trebui să raporteze incidentele de violență împotriva femeilor și fetelor (doar dacă este sigur).

Facilitatorii ar trebui să înceapă sesiunile spunând: „Dacă doriți să dezvăluiți probleme private, vă rog să veniți la mine după sesiune pentru a discuta în privat. În timpul activității de grup, informațiile personale nu ar trebui să fie împărtășite, pentru a asigura siguranța și securitatea tuturor participanților.”

Să solicitați participanților de a nu împărtăși informații care pot duce la identificarea persoanelor în nicio relatare pe care o pot povesti în timpul activității.

Să solicitați participanților de a păstra confidențialitatea oricăror discuții personale care au loc în timpul activității.

În timpul sesiunii: Dacă, în pofida măsurilor de precauție menționate mai sus, dezvăluirea are totuși loc în timpul unei activități de grup, facilitatorii/-toarele și membrii/-ele nu ar trebui să grăbească supraviețuitoarea, să o copleșească cu întrebări sau să o forțeze să ofere detalii. Este important de reținut că aceasta poate fi prima dată când vorbește despre experiența sa și că poate beneficia de reasigurări că ceea ce i s-a întâmplat nu este vina ei, precum și de folosirea unor

„frazе de vindecare” care să o facă să se simtă ascultată și înțeleasă (de exemplu: „*Îmi pare rău că ți s-a întâmplat acest lucru*”; „*Îmi pare rău că treci prin asta*”; „*Îți mulțumesc că ai împărtășit acest lucru cu noi*”; „*Nu este vina ta*”).

Atunci când supraviețuitoarea încetează să mai dezvăluie informații, facilitatorul ar trebui să valideze experiența acesteia (de exemplu: „*multe femei aflate în situația ta s-ar simți furioase*”; „*ești foarte curajoasă că mi-ai spus acest lucru*”).

După aceea, facilitatorul ar trebui să ofere informații generale despre disponibilitatea serviciilor specializate în lucrul cu femei și fete care au trăit experiențe similare cu cea pe care supraviețuitoarea tocmai a împărtășit-o. Facilitatorul ar trebui să le ceară celorlalți membri ai grupului să mențină confidențialitatea dezvăluirii și să o invite pe supraviețuitoare la o discuție privată după sesiune.

După sesiune:

Dacă supraviețuitoarea este de acord, facilitatorul și supraviețuitoarea ar trebui să se întâlnească într-un *spațiu confidențial și sigur*.

Supraviețuitoarea primește toate **informațiile despre serviciile existente**, precum și o informare scurtă privind riscurile dezvăluirii publice.

După obținerea **consimțământului verbal**, facilitatorul/-ea o direcționează pe supraviețuitoare către servicii de management de caz. În acest context, este esențial ca personalul WGSS să cunoască foarte clar toate căile de referire către serviciile specializate.

Este important de reținut că nu este rolul facilitatorului să obțină toate informațiile despre ce s-a întâmplat sau să ofere consiliere, cu excepția cazului în care facilitatorul este un specialist/o specialistă în domeniul Violenței în bază de gen (manager de caz, etc.). În schimb, rolul facilitatorului este să asculte, într-un mod suportiv, ceea ce supraviețuitoarea dorește să dezvăluie și să se asigure că aceasta primește sprijinul de care are nevoie. Este important să se mențină o atitudine calmă și pozitivă și să nu se pună presiune pe supraviețuitoare pentru a dezvălui mai mult decât își dorește.

Mai presus de toate, facilitatorul nu ar trebui niciodată să ceară informații despre comportamentul supraviețuitoarei înainte de incident sau despre istoricul ei legat de sănătatea sexual-reproductivă, relațiile sexuale – aceste informații nu sunt relevante și pot sugera că supraviețuitoarea ar putea fi considerată vinovată pentru violența pe care a suferit-o.

Facilitatorul/-ea nu ia decizii în locul supraviețuitoarei, iar în cazul în care aceasta refuză serviciile, facilitatorul/-ea o poate ajuta să ia în considerare avantajele și riscurile legate de deciziile sale, fără a o forța să facă ceva ce nu își dorește.

Integrarea supraviețuitoarelor în activitățile Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete

Spațiile Sigure pentru Femei și Fete sunt recunoscute la nivel internațional ca fiind unele dintre cele mai sigure spații pentru dezvăluirea incidentelor de violență bazată pe gen. Prin urmare, fiecare membru al personalului trebuie să beneficieze de instruire specifică privind modul de gestionare a dezvăluirilor, de referire a supraviețuitoarelor și de acordare a primului ajutor psihologic.

Referirea supraviețuitoarelor din activitățile Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete către servicii de management de caz: Dezvăluirea poate avea loc în cadrul Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete în orice moment, fie în contextul unei activități, fie în afara acestuia. Foarte des, supraviețuitoarele aleg să facă dezvăluiri către facilitatori/-e după o activitate de grup (cum ar fi o sesiune de conștientizare sau o discuție de tip focus grup). Dacă supraviețuitoarele se adresează personalului **Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete** care nu este lucrător de caz sau manager de caz, persoana din personal care primește dezvăluirea trebuie să le ofere supraviețuitoarelor toate informațiile necesare despre serviciile disponibile.

Dacă supraviețuitoarele menționează o situație care ar fi putut genera riscuri medicale, serviciile de sănătate trebuie prioritizate. După ce supraviețuitoarea este informată despre serviciile disponibile, aceasta poate decide dacă și către ce tip de serviciu dorește să fie referită. Personalul **Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete** trebuie apoi să obțină consimțământul verbal pentru a face referirea către servicii specializate. Dacă supraviețuitoarele acceptă referirea către servicii în cadrul **Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete** (dacă acestea sunt disponibile), personalul **Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete** va coordona cu specialiștii/-le în VBG și, dacă este posibil și sigur, va însoți supraviețuitoarele către spațiul dedicat.

Referirea supraviețuitoarelor din serviciile de răspuns la GBV către activități: Dacă, în timpul sesiunilor individuale de sprijin (management de caz), supraviețuitoarele își exprimă nevoia și interesul de a participa la una dintre activitățile Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete, lucrătorul de caz ar trebui să includă acest aspect în planul de acțiune al supraviețuitoarei și să o refere către activitatea respectivă. Acest tip de „referire” funcționează diferit față de cel descris mai sus.

Atunci când lucrătorii de caz referă supraviețuitoarele către activități de grup din cadrul Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete, facilitatorii/-le activității de grup nu știu că noua participantă este o supraviețuitoare (cu excepția situațiilor în care un risc de siguranță reprezintă o amenințare pentru supraviețuitoare sau pentru grup). Este o practică obișnuită ca supraviețuitoarele să se alăture în mod firesc și să fie primite la activitatea selectată la fel ca orice altă membră a Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete.

Supraviețuitoarele ar trebui integrate în activitate, și, deși ele pot împărtăși experiența lor dacă doresc, nu ar trebui niciodată să li se ceară să se identifice ca supraviețuitoare sau să își spună povestea. Facilitatorii/-le activităților din cadrul Spațiilor Sigure pentru Femei și Fete ar trebui să fie întotdeauna conștienți/-te de faptul că printre participante pot exista supraviețuitoare ale VBG (chiar dacă nu știu cine sunt acestea).